

**PENGARUH METODE *PART AND WHOLE* TERHADAP HASIL  
BELAJAR TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH BOLAVOLI  
PADA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
DI SMP N 4 PACITAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



**Oleh:**

**Gleggo Cahyo Winbiyanto  
NIM: 11601244038**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Part And Whole* Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP N 4 Pacitan” yang disusun oleh Gleggo Cahyo Winbiyanto, NIM 11601244038 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Januari 2016  
Pembimbing,

Drs. Sudardiyono, M.Pd  
NIP. 19560815 198703 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Part And Whole* Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP N 4 Pacitan “ benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Januari 2016

Yang menyatakan,

Gleggo Cahyo Winbiyanto  
NIM 11601244038

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Part And Whole* Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP N 4 Pacitan” yang disusun oleh Gleggo Cahyo Winbiyanto, NIM 11601244038 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Desember 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sudardiyono, M.Pd	Ketua Penguji		12/1-2016
Yudanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		17/1-2016
Agus Sumhendartin, S, M.Pd	Penguji I (Utama)		8/1-2016
Drs. Sismadiyanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		17/1-2016

Yogyakarta, Januari 2016

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

NIP. 19640707 198812 1 001



### **MOTTO**

- ❖ Dan barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain, maka Allah akan memberikan kemudahan urusan dunia akhirat untuknya (H.R.Bukhari).
- ❖ Hiduplah seperti pohon kayu yang berbuah lebat, hidup di tepi jalan dan ketika dilempar orang dengan batu, tetapi dibalas dengan buah (Abu Bakar Sibli).
- ❖ Orang hebat adalah orang yang bermanfaat untuk orang lain (Hasti R.T)

## **PERSEMBAHAN**

Ketika aku hadapi perjalanan hidup ini, aku tahu bahwa aku takkan mampu dan aku tahu takkan sanggup, namun aku tahu bahwa aku tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan dan kesehatan.

1. Kedua orang tua tercinta yang telah merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Orang yang selalu membantu, memotivasi dalam mengerjakan skripsi ini  
(Hasti Vidia R.Tyas)

**PENGARUH METODE *PART AND WHOLE* TERHADAP HASIL BELAJAR  
TEKNIK DASAR SERVIS BAWAH BOLAVOLI PADA  
EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI  
DI SMP N 4 PACITAN**

**Oleh :**

**Gleggo Cahyo Winbiyanto  
11601244038**

**ABSTRAK**

Pengamatan saat pembelajaran teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan, penulis menemukan banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar servis bawah dengan baik dan benar, untuk itu perlu adanya proses latihan dalam meningkatkan kemampuan servis bawah bolavoli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh penggunaan metode *Part and Whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan instrumen berupa tes servis bawah bolavoli. Validitas instrumen servis bawah dalam penelitian ini sebesar 0,555 dan reliabilitasnya sebesar 0,682. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan sebanyak 25 anak. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t (*paired sample t test*).

Hasil penelitian nilai  $t_{hitung} (12,387) > t_{tabel} (2,064)$ , dan nilai  $p (0,000) < 0,05$ , dengan demikian diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>o</sub>**: ditolak. Dapat diartikan ada pengaruh metode *Part and Whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan dengan peningkatan persentasenya sebesar 51,75 %.

***Kata kunci : metode part, metode whole, servis bawah bolavoli***

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Part and Whole* Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP N 4 Pacitan” dengan lancar.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd, Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan skripsi selama penelitian berlangsung.

5. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perijinan.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Januari 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pengaruh .....	7
2. Pengaruh Latihan .....	7
3. Metode pembelajaran .....	11
4. Metode <i>Part and Whole</i> .....	16
5. Hasil Belajar .....	18
6. Permainan Bolavoli .....	24
7. Servis Bolavoli .....	34
8. Servis bawah Bolavoli.....	34
9. Kegiatan Ekstrakurikuler.....	38

10. Karakteristik Siswa Menengah Pertama .....	42
B. Penelitian yang Relevan .....	46
C. Kerangka Berpikir .....	47
D. Hipotesis Penelitian .....	48
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	49
A. Desain Penelitian.....	49
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
C. Subjek Penelitian.....	50
D. Instrumen Penelitian.....	51
E. Teknik Analisis Data.....	52
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	55
A. Hasil Penelittian .....	55
B. Pembahasan.....	61
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	66
A. Kesimpulan .....	66
B. Implikasi penelitian.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	66
D. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	68
<b>LAMPIRAN</b> .....	72

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 4 Pacitan <i>Pretest</i> .....	56
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 4 Pacitan <i>Posttest</i> .....	57
Tabel 3. Uji Normalitas .....	59
Tabel 4. Uji Homogenitas .....	60
Tabel 5. Uji T .....	60



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambar Lapangan Bolavoli .....	31
Gambar 2. Net bolavoli.....	33
Gambar 3. Sikap permulaan servis bawah.....	35
Gambar 4. Gerakan pelaksanaan servis bawah.....	36
Gambar 5. Servis bawah .....	36
Gambar 6. Desain Penelitian.....	49
Gambar 7. Tes Servis bawah .....	52
Gambar 8. Diagram Distribusi Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli Saat <i>Pretest</i> .....	56
Gambar 9. Diagram Distribusi Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli Saat <i>Posttest</i> .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	72
Lampiran 2. Sutar Keterangan Penelitian .....	73
Lampiran 3. Program latihan .....	74
Lampiran 4. Absensi siswa .....	79
Lampiran 5. Data Penelitian.....	80
Lampiran 6. Statistik Penelitian .....	82
Lampiran 7. Uji Normalitas .....	83
Lampiran 8. Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 9. Uji T .....	85
Lampiran 10. Dokumentasi.....	86

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdikbud, 1995: 27). Oleh karena itu, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan wajib disajikan pada pendidikan formal untuk semua jenjang mulai dari SD/MI sampai SMA/SMK/MA.

Permainan merupakan salah satu materi pendidikan jasmani untuk siswa SMP. Banyak manfaat yang diperoleh dengan bermain bolavoli, yaitu dapat membentuk sikap tubuh yang baik meliputi anatomis, fisiologis, kesehatan, dan kemampuan jasmani. Manfaatnya bagi rohani yaitu kejiwaan, kepribadian dan karakter akan tumbuh ke arah yang sesuai dengan tuntutan masyarakat. Langkah awal dalam pembelajaran bolavoli, yaitu diajarkan macam-macam teknik dasar bolavoli. Maksud dan tujuan diajarkannya macam-macam teknik dasar bolavoli, yaitu agar siswa memahami dan menguasainya sehingga akan memiliki keterampilan bermain bolavoli. Berdasarkan macamnya teknik dasar bolavoli dibedakan menjadi dua, yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Teknik tanpa bola dan teknik

dengan bola merupakan dua komponen yang saling berkaitan dalam pelaksanaan permainan bolavoli. Teknik dasar dengan bola meliputi: (1) *passing*, (2) servis, (3) umpan, (4) *smash*, dan (5) bendungan (*block*). Teknik dasar servis mempunyai peranan penting dalam permainan bolavoli. Berdasarkan jenisnya, servis bolavoli dibedakan menjadi dua macam yaitu servis bawah dan servis atas. Pentingnya peranan servis maka harus diajarkan kepada siswa agar siswa memahami dan menguasainya, sehingga dapat melakukan servis dengan baik dan benar. Upaya untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bagi siswa dibutuhkan cara mengajar yang tepat.

Seorang guru dituntut memiliki kreativitas dalam mengajar servis bawah bolavoli, agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Oleh karena itu, dalam mengajarkan permainan bolavoli khususnya teknik dasar, guru harus kreatif dalam memilih metode pembelajaran yang tepat sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahami dan melakukan teknik dasar servis bawah. Pemilihan metode pembelajaran yang kurang tepat akan mengakibatkan siswa kesulitan dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dengan demikian, pemilihan metode pembelajaran yang tepat, efektif dan efisien merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran.

Metode mengajar keseluruhan dan bagian merupakan metode mengajar gerak olahraga yang memiliki karakteristik yang berbeda. Penerapan metode pembelajaran tersebut didasarkan pada jenis keterampilan yang dipelajari memiliki unsur gerakan yang sulit atau sederhana. Selain itu, keberadaan siswa juga merupakan faktor yang penting dan harus diperhatikan dalam

menerapkan metode pembelajaran, apa siswa telah memiliki keterampilan yang baik atau belum. Metode pembelajaran keseluruhan dan bagian merupakan metode yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga termasuk servis bawah bolavoli.

Hasil observasi pengamatan saat pembelajaran teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan, penulis menemukan banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar servis bawah dengan baik dan benar diduga saat guru menerangkan siswa kurang memperhatikan posisi tangan, posisi kaki, perkenaan bola pada tangan, ayunan tangan dan guru langsung menyuruh siswa melakukan gerakan teknik dasar servis bawah dari belakang garis lapangan. Penjelasan yang diberikan oleh guru memuat secara keseluruhan rangkaian gerakan sehingga sebagian besar siswa tidak memahami dengan baik. Jarak yang terlalu jauh dari net memungkinkan siswa merasa kesulitan, karena belum terbiasa. Pada proses pembelajaran guru selalu menggunakan metode *drill*. Hal ini mengakibatkan penguasaan siswa terhadap materi kurang sempurna dan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan kurang berhasil dengan baik.

Salah satu metode yang cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan servis bawah bola volia salah satunya menggunakan metode *part and whole*. Menurut Widijoto (2010: 11) *part-whole methods* merupakan metode yang dikembangkan pendekatan *motor learning*. “*part-whole* (bagian-keseluruhan) akan sesuai untuk pembelajaran teknik dasar, yaitu dari bagian-bagian teknik hingga teknik secara keseluruhan”. Pemberian *part-whole methods* tidak secara

*global* melainkan pembelajaran dari bagian-bagian teknik hingga keseluruhan teknik. Winarno (1994: 45) juga menyatakan bahwa metode *part and whole* merupakan metode pembelajaran yang dilakukan secara bertahap, dari pengenalan/pembelajaran teknik bagian hingga gabungan dari keseluruhan teknik bagian yang merupakan teknik gerakan yang utuh. Oleh karena itu, penulis berpendapat bahwa metode *part and whole* dapat digunakan untuk pembelajaran teknik dasar servis bawah bolavoli.

Menggunakan metode ini, siswa akan lebih paham karena teknik dasar diajarkan dari bagian per bagian mulai dari posisi kaki, posisi tangan yang memegang bola atau yang akan memukul bola, perkenaan bola pada tangan dan ayunan tangan, serta gerakan kaki setelah ayunan tangan, menuju keseluruhan rangkaian gerakan servis bawah. Selain itu, jarak yang digunakan juga menggunakan tahapan mulai dari 3 meter dari net, kemudian mundur 3 meter lagi jika sudah mampu melewati net dan terakhir dari belakang garis lapangan. Dengan demikian, siswa akan lebih mudah memahami dan melaksanakan teknik dasar servis bawah serta ada persaingan yang menimbulkan motivasi untuk dapat melakukan dengan baik dan benar.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada Ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Metode pembelajaran yang digunakan oleh guru dalam kegiatan pembelajaran kurang efektif dan efisien.
2. Banyak siswa yang tidak dapat melakukan teknik dasar *service* bawah bolavoli dengan baik dan benar.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dalam suatu penelitian, agar tidak terjadi kesalah pahaman dalam penafsiran, haruslah ditentukan pembatasan masalah oleh peneliti. Penelitian ini dilakukan dengan memusatkan perhatian pada pengaruh penggunaan metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan Tahun Pelajaran 2014/2015.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dirumuskan permasalahan yaitu: Adakah pengaruh penggunaan metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan Tahun Pelajaran 2014/2015 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan Tahun Pelajaran 2014/2015.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

### **1. Teoretis**

Timbulnya pemahaman berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan dapat menjadi kepustakaan sebagai salah satu sumber penulisan karya ilmiah lebih lanjut.

### **2. Praktis**

- a. Bagi guru, sebagai masukan untuk meningkatkan kualitas belajar mengajar sehingga dapat tercapainya tujuan pembelajaran seperti yang diharapkan.
- b. Bagi penulis, penelitian ini akan menambah pengetahuan dan pengalaman, khususnya pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli.
- c. Bagi siswa, hasil penelitian ini akan membantu siswa untuk dapat mencapai tujuan pembelajaran, sehingga siswa yang mempunyai kemampuan servis bawah kurang dapat ditingkatkan.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengaruh**

Menurut Depdiknas dalam kamus besar bahasa Indonesia (2008: 1150) mengatakan bahwa “Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang dan benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.” Daya merupakan suatu usaha untuk memberikan dampak yang berarti bagi apa yang dilakukan, sehingga apa yang menjadi tujuan dari usaha tersebut bisa tercapai.

Menurut Badudu (2001: 1031) pengaruh adalah daya yang menyebabkan sesuatu yang terjadi, sesuatu yang membentuk dan mengubah sesuatu, atau mengikuti karena kuasa orang lain. Pengaruh adalah suatu keadaan ada hubungan timbal balik, atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang di pengaruhi. Dua hal ini adalah yang akan dihubungkan dan dicari apa ada hal yang menghubungkannya, disisi lain pengaruh adalah berupa daya yang bisa memicu sesuatu, menjadikan sesuatu berubah. Maka jika salah satu yang disebut pengaruh tersebut berubah, maka akan ada akibat yang ditimbulkannya.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian pengaruh adalah suatu stimulus yang memberikan perubahan terhadap orang atau benda. Pengaruh adalah suatu keadaan yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi.

## **2. Latihan**

### **a. Pengertian**

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2002: 11) latihan adalah suatu proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya.

Menurut Harsono (1988: 68), latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihannya atau pekerjaannya. Menurut Sukadiyanto (2010: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori, dan praktek, menggunakan metode dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan latihan berarti harus dilaksanakan secara teratur, terencana, dan berkesinambungan dan beban yang diberikan secara bertahap harus ditingkatkan apabila sudah waktunya untuk ditingkatkan.

### **b. Teori Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2010: 19- 24), ada beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifikasi, variasi,

pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Menurut Supriyanto (2008: 85), hasil latihan akan nampak setelah berlatih 8-12 kali latihan. Latihan yang moderen harus direncanakan secara berhati-hati, artinya sebuah rencana latihan yang mencakup semua tindakan untuk mencapai sasaran-sasaran latihan ada rencana jangka pendek, jangka menengah dan rencana jangka panjang. Latihan sistematis dilakukan secara teratur, latihan tersebut berlangsung beberapa kali dalam satu minggu, tergantung pada standar atlet dan periode latihan selanjutnya latihan tersebut dilaksanakan berdasarkan suatu sistem yang meningkatkan prinsip-prinsip latihan. Berdasarkan uraian tersebut dalam penelitian ini perlakuan yang diberikan sebanyak 12 kali latihan sebelum di laksanakan tes yang sama.

### **c. Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan dan dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai yang diharapkan. Untuk itu para pelatih perlu memahami beberapa prinsip latihan tersebut dan dapat menerapkannya dalam proses latihan. Proses latihan yang menyimpang dari prinsip latihan, seringkali mengakibatkan kerugian bagi olahragawan maupun pelatih.

Menurut Greg Whyte dalam Dita Puspitasari (2013: 12) ada 6 prinsip latihan yaitu meliputi :

- 1) Prinsip beban berlebihan (*overload*) : merujuk pada intensitas, durasi, frekuensi dari stimulus latihan.

- 2) Prinsip progresif (*progresion*) : untuk mempertahankan adaptasi, stimulus yang diberikan harus ditambah.
- 3) Prinsip spesifik (*specficity*) : agar adaptasi dapat diterima dengan optimum, latihan harus sesuai dengan kebutuhan kompetisi.
- 4) Prinsip individual (*indifiduality*) : jika merencanakan latihan terhadap seseorang, perlu mempertimbangkan secara genetika.
- 5) Prinsip *reverbility* : kehilangan atau berkurangnya adaptasi secarapsikiologis terhadap stimulus latihan.
- 6) Prinsip pemulihan (*recorvely*) : kunci untuk menentukan program latihan, sulit di rencanakan jika di hubungkan dengan perbedaan berlebihan.

Sedangkan menurut Furqon H (1995 : 4) mengemukakan bahwa ada 5 prinsip-prinsip latihan yaitu sebagai berikut :

- 1) Prinsip pembebanan (*Loading*) sepanjang tahap latihan.
- 2) Prinsip periodisasi dan penyusunan atau perencanaan siklus pembebanan.
- 3) Prinsip hubungan di antara persiapan umum dan khusus dengan kemajuan spesialisasi.
- 4) Prinsip pendekatan individual dan pembebanan individual.
- 5) Prinsip hubungan yang sebaik mungkin antara latihan fisik, teknik dan intelektual.

Prinsip-prinsip di atas dapat dilihat bahwa perkembangan kondisi fisik tergantung pada latihan fisik dan beban latihan maka dari itu perlu adanya periode perencanaan latihan. Menurut Rusli Lutan (1995: 5) pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun program perencanaan latihan adalah sebagai berikut :

- a) Frekuensi : untuk memperoleh kesegaran jasmani yang optimal seseorang harus melakukan olahraga secara benar dan teratur peroleh kesegaran jasmani yang optimal seseorang harus melakukan olahraga secara benar dan teratur 3-5 kali perminggu, sebanyak jarak antara latihan tidak lebih dari 2 hari.
- b) Intensitas : latihan harus cukup, yang dimaksud dengan intensitas disini adalah kecepatan berolahraga yaitu 80-100%.
- c) Durasi : masa latihan sebaiknya tergantung pada kondisi tubuh, biasanya lama olahraga yang benar adalah antara 1/2 sampai 1 jam per sesi.

#### **d. Pengaruh latihan**

Latihan yang dilakukan secara teratur dan terukur dengan dosis dan waktu yang cukup, menyebabkan perubahan fisiologis yang mengarah pada kemampuan menghasilkan energi yang lebih besar dan memperbaiki penampilan fisik. Dalam memberikan materi latihan kepada anak latih, seorang pelatih harus memperhatikan berbagai aspek dan didukung pula oleh teori-teori tentang cabang olahraga. Hal ini perlu diperhatikan karena objek dari sasaran latihan adalah manusia. Untuk itu aspek fisik dan psikis dapat berjalan seimbang dan sesuai dengan yang direncanakan, maka perlu disusun sesi latihan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran latihan .

Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 8) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain :

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Menurut Harsono (1988: 100), tujuan dan sasaran dari latihan adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Selanjutnya Harsono (1988: 100) menyatakan bahwa untuk mencapai hal itu ada 4 (empat) aspek yang perlu diperhatikan oleh atlet : 1) latihan fisik, 2) latihan taktik, 3) latihan

teknik, dan 4) latihan mental. Dengan demikian, yang dimaksud dengan tujuan dan sasaran latihan dalam penelitian ini adalah untuk memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik maupun fisik olahragawan.

### **3. Metode Pembelajaran**

#### **a. Pengertian Metode Pembelajaran**

Menurut Nana Sudjana (2005: 76) “Metode pembelajaran ialah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran”. Sedangkan menurut Sutikno (2009: 88) “Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan”.

Adapun tujuan proses pembelajaran menurut Beny Pribadi (2009: 11) adalah “agar siswa dapat mencapai kompetensi seperti yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan proses pembelajaran perlu dirancang secara sistematis dan sistemik”. Metode pembelajaran yang tepat juga sangat berpengaruh terhadap perhatian siswa terhadap materi yang diajarkan sehingga dapat membangkitkan semangat siswa dan tercapainya tujuan pembelajaran.

Hal ini sesuai dengan pendapat Sunardi (2002: 366) bahwa:

“Secara umum dapat dilihat bahwa metode mengajar dapat mengarahkan perhatian siswa terhadap hakikat belajar yang spesifik, membangkitkan motivasi untuk belajar, memberikan umpan balik dengan segera, memberikan kesempatan bagi

siswa untuk maju sesuai dengan kemampuandan kecepatannya sendiri, dapat mengembangkan dan membina sikappositif terhadap diri sendiri, guru, materi pelajaran serta proses pendidikanpada umumnya”.

Dengan demikian metode pembelajaran mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses pembelajaran. Berdasarkan uraian pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran adalah cara yang dipergunakan guru dalam menyampaikan materi kepada siswa agar terjadi proses pembelajaran untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

#### **b. Macam-Macam Metode Pembelajaran**

Menurut Nana Sudjana (2005: 77-89) jenis-jenis metode pembelajaran terdiri dari 14 macam yaitu: Metode ceramah, metodenanya jawab, metode diskusi, metode tugas belajar dan *resistensi*, metode kerjakelompok, metode demonstrasi dan eksperimen, metode sosio drama (*roleplaying*), metode *problem solving*, metode sistem regu (*team teaching*), metode karyawisata (*field trip*), metode *resource person* (manusia sumber), metode survaimasyarakat dan metode simulasi.

Kategori metode pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:

- 1) Pendekatan pengetahuan keterampilan (*knowledge-skill approach*) yang memiliki dua metode, yaitu metode ceramah (*lecture*) dan latihan (*drill*).
- 2) Pendekatan sosialisasi (*socialization approach*) yang berlandaskan bahwa proses pendidikan harus diarahkan selain untuk meningkatkan

keterampilan pribadi dan berkarya, juga untuk ketrampilan berinteraksi sosial dan hubungan manusiawi. Pendekatan ini memiliki kelompok metode *the social family, the information processing family, the personal family, the behavior system family dan the professional skills*.

- 3) Pendekatan personalisasi yang berlandaskan atas pemikiran bahwa aktivitas jasmani dapat dipergunakan sebagai media untuk mengembangkan kualitas pribadi, metodenya adalah *movement education (problem solving techniques)*.
- 4) Pendekatan belajar (*learning approach*) yang berupaya untuk mempengaruhi kompetensi dan proses belajar anak dengan metode terprogram (*programmed instruction*), *Computer Assisted Instruction (CAI)*, dan metode kreativitas dan pemecahan masalah (*creativity and problem solving*).
- 5) Pendekatan *motor learning* yang mengajarkan aktivitas jasmani berdasarkan klasifikasi keterampilan dan teori proses informasi yang diterima. Metode yang dikembangkan berdasarkan pendekatan ini adalah *part-whole methods*, dan *modeling (demonstration)*.
- 6) Pendekatan taktis permainan (*tactical games approaches*). Pendekatan yang dikembangkan oleh *Universitas Loughborough* untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak.



### **c. Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam pemilihan metode pembelajaran**

Menurut Sutikno (2009: 90):

Pada prinsipnya tidak satu pun metode pembelajaran yang dapat dipandang sempurna dan cocok dengan semua pokok bahasan yang ada dalam setiap bidang studi. Karena setiap metode pembelajaran pasti memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Karena itu, guru tidak boleh sembarangan memilih serta menggunakan metode pembelajaran.

Maka guru perlu mempertimbangkan kecocokan metode pembelajaran dengan materi yang akan diajarkan. Selain itu, memperhatikan beberapa faktor yang mempengaruhi metode pembelajaran merupakan hal yang sangat penting. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan dan penentuan metode pembelajaran antara lain:

#### **1) Tujuan yang hendak dicapai**

Tujuan adalah sasaran yang dituju dari setiap kegiatan pembelajaran. Oleh karena itu, tujuan menjadi pedoman arah dan sekaligus sebagai suasana yang akan dicapai dalam kegiatan pembelajaran. Kepastian proses pembelajaran berpangkal tolak dari jelas tidaknya perumusan tujuan pembelajaran. Semakin jelas dan operasional tujuan yang akan dicapai, maka semakin mudah menentukan metode mencapainya, dan sebaliknya.

## 2) Materi pelajaran

Materi pelajaran ialah sejumlah materi yang hendak disampaikan oleh guru untuk bisa dipelajari dan dikuasai oleh siswa.

## 3) Siswa

Siswa sebagai subyek belajar memiliki karakteristik yang berbeda-beda, baik minat, bakat, kebiasaan, motivasi, situasi sosial, lingkungan keluarga dan harapan terhadap masa depannya. Perbedaan anak dari aspek psikologis seperti sifat pendiam, super aktif, tertutup, terbuka, periang, pemurung bahkan ada yang menunjukkan perilaku-perilaku yang sulit untuk dikenal. Semua perbedaan tadi akan berpengaruh terhadap penentuan metode pembelajaran. Perbedaan-perbedaan inilah yang wajib dikelola, diorganisir guru, untuk mencapai proses pembelajaran yang optimal. Apabila guru tidak memiliki kecermatan dan keterampilan dalam mengelola perbedaan-perbedaan potensi siswa, maka proses pembelajaran sulit mencapai tujuan. Guru harus menyadari bahwa perbedaan potensi bawaan siswa merupakan kekuatan yang hebat untuk mengorganisasi pembelajaran yang ideal. Keragaman merupakan keserasian yang harmonis dan dinamis.

#### 4) Situasi

Situasi kegiatan belajar merupakan *setting* lingkungan pembelajaran yang dinamis. Guru harus teliti dalam melihat situasi. Pada waktu-waktu tertentu guru perlu melakukan proses pembelajaran di luar kelas atau dialam terbuka.

#### 5) Fasilitas

Fasilitas dapat mempengaruhi pemilihan dan penentuan metode pembelajaran. Oleh karena itu, ketiadaan fasilitas akan sangat mengganggu pemilihan metode yang tepat, seperti tidak adanya laboratorium untuk praktek, jelas kurang mendukung penggunaan metode demonstrasi atau eksperimen.

#### 6) Guru

Setiap guru memiliki kepribadian, *performance style*, kebiasaan dan pengalaman membelajarkan yang berbeda-beda. Kompetensi pembelajaran biasanya dipengaruhi pula oleh latar belakang pendidikan. Guru yang berlatar belakang pendidikan keguruan biasanya lebih terampil dalam memilih metode yang tepat dalam menerapkannya. Sedangkan guru yang latar belakangnya pendidikannya kurang relevan, sekalipun tepat dalam menentukan metode pembelajaran, namun seringkali mengalami hambatan dalam penerapannya.

Dengan memperhatikan beberapa faktor diatas, maka kegiatan belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, siswa merasa

bersemangat dan tujuan pembelajaran yang telah ditentukan dapat berhasil dicapai secara maksimal.

#### **4. Metode *Part and Whole***

Metode *part and whole* merupakan rangkaian antara metode bagian dan metode keseluruhan. Kedua metode tersebut disatukan sehingga menjadi metode baru yaitu bagian menuju keseluruhan. Dalam metode *part and whole* rangkaian gerakan keterampilan diajarkan bermula dari bagian–perbagian kemudian secara keseluruhan.

Menurut Sugiyanto (1996: 67):

Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekannya secara keseluruhan.

Sedangkan menurut Andi Suhendro (1999: 3.56) “Metode bagian adalah satu cara pengorganisasian bahan pelajaran dengan menitikberatkan pada penyajian elemen-elemen dari bahan pelajaran”. Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan, metode bagian merupakan metode pembelajaran yang dalam pelaksanaannya siswa diajarkan bagian per bagian gerakan.

Menurut Sugiyanto (1996: 67), “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang dipelajari”. Sedangkan Suhendro (1999: 3.56) menyatakan bahwa, “Metode keseluruhan adalah metode yang menitikberatkan kepada keutuhan dari bahan pelajaran yang ingin

disampaikan”. Kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode keseluruhan merupakan cara mengajar yang dilakukan oleh guru dimana siswa diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan sejak awal.

Jadi, metode *part and whole* yang merupakan gabungan antara metode bagian dan metode keseluruhan merupakan cara pendekatan di mana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan kemudian mempraktekkan secara keseluruhan rangkaian gerakan. Metode *part and whole* akan mempermudah siswa dalam menguasai berbagai teknik dasar karena teknik dasar diajarkan secara mendetail sehingga pada bagian yang paling sulit siswa mampu melakukannya.

Menurut Sugiyanto (1996: 89) Kelebihan dan kekurangan metode *part and whole*.

a) Kelebihan pembelajaran dengan metode *part and whole* antara lain:

- (1) Siswa dapat menguasai bagian-bagian teknik gerakan dengan baik dan benar.
- (2) Siswa dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena masing-masing teknik gerakan diajarkan secara detail.
- (3) Siswa tidak merasa takut untuk melakukan teknik gerakan, karena diajarkan dari bagian-bagian yang paling mudah baru kemudiah secara keseluruhan.

(4) Siswa termotivasi untuk dapat melakukan teknik gerakan dengan baik dan benar.

b) Kelemahan metode *part and whole* antara lain:

(1) Dibutuhkan waktu yang lebih lama, jika tiap-tiap bagian teknik sulit dimengerti dan dikuasai siswa.

(2) Dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh.

## **5. Hasil Belajar**

### **a. Pengertian Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya (Nana Sudjana, 2004: 22). Sedangkan menurut Asra (2009: 38), "Jadi perubahan perilaku adalah hasil belajar". Pendapat yang telah dikemukakan kedua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar merupakan perubahan perilaku yang terjadi pada diri siswa setelah terjadi proses belajar. Perubahan perilaku yang merupakan hasil belajar merupakan hal yang permanen dan tidak terjadi secara kebetulan. Apabila terjadi secara kebetulan maka siswa tidak dapat melakukan sesuatu secara berulang-ulang dengan hasil yang sama.

Hal ini selaras dengan pendapat Kimbley & Garnezy dalam (Asra, 2009: 38), "sifat perubahan perilaku dalam belajar relatif permanen. Dengan demikian hasil belajar dapat diidentifikasi dari adanya kemampuan melakukan sesuatu secara permanen, dapat diulang-ulang dengan hasil yang sama".

## **b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Hasil belajar yang diperoleh siswa tentu saja dipengaruhi oleh berbagai situasi dalam kegiatan pembelajaran, karena hasil belajar merupakan perubahan yang terjadi akibat proses pembelajaran. Situasi pembelajaran itu sendiri banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut (Syamsu Yusuf, 2009: 59):

### **1) Faktor Guru**

Setiap guru memiliki pola mengajar sendiri-sendiri. Pola mengajar ini tercermin dalam tingkah laku pada waktu pelaksanaan pembelajaran. Dianne Lapp, dkk (1975: 1) menamakan pola umum tingkah laku mengajar yang dimiliki guru dengan istilah “gaya mengajar atau *teaching style*”. Gaya mengajar ini mencerminkan bagaimana pelaksanaan pembelajaran pembelajaran guru yang bersangkutan, yang dipengaruhi oleh pandangannya sendiri tentang mengajar, konsep-konsep psikologi yang digunakan, serta kurikulum yang dilaksanakan.

### **2) Faktor siswa**

Setiap siswa memiliki keragaman dalam hal kecakapan maupun kepribadian. Kecakapan yang dimiliki masing-masing siswa meliputi kecakapan potensial yang memungkinkan untuk dikembangkan, seperti bakat dan kecerdasan, maupun kecakapan yang diperoleh dari hasil belajar. Adapun yang dimaksud dengan kepribadian dalam tulisan ini adalah cirri-ciri khusus yang dimiliki oleh individu yang

bersifat menonjol, yang membedakan dirinya dari orang lain. Menurut Hall & Lindsey, (1981: 9) keragaman dalam kecakapan dan kepribadian ini dapat mempengaruhi terhadap situasi yang dihadapi dalam proses pembelajaran.

### 3) Faktor kurikulum

Secara sederhana arti kurikulum dalam kajian ini menggambarkan pada isi atau pelajaran dan pola interaksi belajar mengajar antara guru dan siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Materi pembelajaran sebagai isi kurikulum mengacu kepada tujuan yang hendak dicapai. Demikian pula pola interaksi guru-siswa. Oleh karena itu, tujuan yang hendak dicapai secara khusus menggambarkan bentuk perubahan tingkah laku yang diharapkan dapat dicapai siswa melalui proses belajar yang beraneka ragam. Dengan demikian, baik materi pembelajaran maupun pola interaksi guru-siswa pun beraneka ragam pula. Hal ini dapat menimbulkan situasi yang bervariasi dalam proses pembelajaran.

### 4) Faktor lingkungan

Novak dan Gowin (1984: 6) mengistilahkan lingkungan fisik tempat belajar dengan istilah "*Millieu*" yang berarti konteks terjadinya pengalaman belajar. Lingkungan ini meliputi keadaan ruang, tata ruang, dan berbagai situasi fisik yang ada di sekitar kelas atau sekitar tempat berlangsungnya proses pembelajaran.



Lingkungan ini pun dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi situasi belajar.

Sehubungan dengan keempat faktor yang telah disebutkan diatas, guru memegang peranan yang sangat penting dalam menciptakan situasi, sehingga proses pembelajaran dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

### **c. Cara menilai hasil belajar**

#### **1) Aspek Psikomotor**

“Aspek psikomotor mencakup tujuan berkaitan dengan keterampilan (*skill*) yang bersifat manual atau motorik” (Asra, 2009: 216). Untuk mengukur kemampuan psikomotor atau keterampilan dapat menggunakan tes praktik atau tes perbuatan. Hal ini selaras dengan pendapat Asra (2009: 204) “tes unjuk kerja adalah tes yang dilaksanakan dengan jawaban menggunakan perbuatan, tindakan, atau unjuk kerja. Hal ini berfungsi sebagai penilaian terhadap kemampuan melakukan sesuatu perbuatan (berhubungan dengan domain psikomotor)”.

Aspek psikomotor menurut Budiwanto (2011: 70)

yaitu kawasan yang berkaitan dengan aspek-aspek keterampilan yang melibatkan fungsi system syaraf dan otot (*neuronmuscular system*) dan fungsi psikis. Kawasan ini terdiri dari: (1) kesiapan (*set*), (2) peniruan (*imitation*), (3) membiasakan (*habitual*), (4) menyesuaikan (*adaptation*), (5) menciptakan (*origination*).

Domain psikomotor mencakup domain fisik antara lain: latihan umum untuk meningkatkan kelentukan otot dan sendi, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan jantung – paru-peredaran darah, dan

domain keterampilan kecakapan olahraga, yang antara lain khusus untuk meningkatkan kecepatan dan reaksi, power, kelincahan, taktik dan strategi sesuai dengan cabang olahraga yang dialami dan koordinasi.

Untuk mengukur atau menilai aspek psikomotor, guru harus memperhatikan berbagai kriteria tes keterampilan yang baik. Kriteria tes yang baik adalah sebagai berikut: (a) hanya melibatkan satu siswa, (b) teknik pengukuran dapat dilakukan dengan mudah dan teliti (akurat), (c) unsur-unsur yang tidak ada hubungannya dengan tes dibatasi seminim mungkin (d) tes keterampilan harus disusun secara sederhana, (e) bentuk tes keterampilan dan teknik yang dilakukan harus mendekati atau sama dengan situasi permainan yang sesungguhnya, (f) tes yang diberikan harus sesuai dengan tingkatan kematangan siswa yang ada, (g) tes yang akan digunakan harus sesuai dengan tingkatan kematangan siswa yang ada, (h) tes dilakukan secara menyeluruh dan teliti sesuai dengan intruksi dan (i) tes yang digunakan harus memenuhi prinsip-prinsip validitas, reliabilitas dan obyektifitas.

Menyatakan kriteria tes keterampilan olahraga meliputi: (a) tes harus mengukur keterampilan yang terpenting, (b) tes harus menyerupai situasi permainan yang sesungguhnya, (c) tes harus mendorong bentuk permainan yang baik (d) tes hanya melibatkan satu siswa saja, (e) tes yang dilakukan harus menarik dan berarti

dalam pembelajaran, (f) tes harus dapat membedakan tingkat kemampuan siswa, (g) tes harus dapat menunjang penskoran yang baik, (h) tes harus dapat dinilai dengan menggunakan teknik statistik, (i) tes yang akan digunakan harus memberikan cukup jumlah percobaan dan (j) tes harus memberikan makna untuk interpretasi penampilan siswa.

Langkah–langkah pembuatan tes keterampilan olahraga menurut Budiwanto (2011: 73) adalah sebagai berikut: (1) tentukan tujuan dibuatnya suatu tes, (2) identifikasi kemampuan yang akan diukur, (3) memilih butir tes gerak, (4) fasilitas dan peralatan, (5) laksanakan satu studi percobaan dan revisi butir tes, (6) pilih subyek yang akan digunakan, (7) tentukan kesahihan butir-butir tes, (8) tentukan keterandalan butir tes, (9) menentukan norma yang dipakai, (10) membuat panduan tes.

## 2) Aspek Afektif

Aspek afektif berkaitan dengan sikap, nilai-nilai, interes, apresiasi (penghargaan) dan penyesuaian perasaan sosial (Asra, 2009: 214). Menurut Budiwanto (2011: 80) “aspek afektif berkaitan dengan aspek-aspek sikap mental-emosional: seperti perasaan, minat, sikap, kepatuhan terhadap tata tertib, kepatuhan terhadap norma moral dan sebagainya”. Menurut Budiwanto (2011: 80) “alat evaluasi yang digunakan dapat berupa: penilaian perilaku sosial, test kepribadian, *anecdotal record*, *check list*, skala sikap, angka assesmen dan konsep skala diri”.

### 3) Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkenaan dengan perilaku yang berhubungan dengan berpikir, mengetahui dan pemecahan masalah (Asra, 2009: 214). Untuk mengukur aspek kognitif dapat menggunakan ujian lisan. “Ujian lisan juga dapat digunakan untuk menilai kemampuan kognitif” (Budiwanto, 2011: 75). Selain itu juga bisa digunakan ujian tulis. “Teknik ujian tulis paling sering digunakan oleh guru penjaskes untuk mengukur kemampuan kognitif siswa” (Budiwanto, 2011: 75).

## 6. Permainan Bolavoli

### a. Pengertian Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar – benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli. Teknik – teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block* dan *smash* (Nuril Ahmadi, 2007: 20).

Bolavoli merupakan permainan yang terdiri dari dua regu yang dipisahkan oleh jaring, dan beranggotakan masing-masing enam orang. Karena permainan beregu maka kerja sama antar pemain sangat dibutuhkan seperti pada cabang olahraga lain. Permainan Bolavoli sangat dibutuhkan teknik dasar yang baik dan benar. Hal ini sangat

perlu bagi pemain pemula baik secara individu maupun secara kelompok.

Permainan Bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup banyak penggemarnya dan dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang pesat. Permainan Bolavoli dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan dan masing-masing regu terdiri enam orang pemain. Permainan Bolavoli dilakukan dengan cara bola dipantulkan sebanyak-banyaknya tiga kali. Seperti dijelaskan dalam Depdiknas (2005-2004: 7) bahwa, “Tujuan dari permainan Bolavoli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok)”. Sedangkan A. Sarumpaet (1992: 86) berpendapat, “Prinsip bermain Bolavoli adalah memainkan bola dengan memvoli (memukul dengan tangan) dan berusaha menjatuhkannya ke dalam permainan lapangan lawan dengan menyeberangkan bola lewat atas net atau jaring, dan mempertahankannya agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri”. Permainan Bolavoli harus dilakukan dengan dipantulkan. Syarat pantulan bola harus sempurna tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku. Dari masing-masing tim dapat memantulkan bola sebanyak-banyaknya tiga kali dan setelah itu bola harus diseberangkan

melewati net ke daerah permainan lawan. Untuk memantulkan bola dapat menggunakan seluruh tubuh.

Seperti dikemukakan Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 37) bahwa, "Semula bagian tubuh yang sah untuk memainkan bola batasannya dari lutut ke atas. Sekarang seluruh bagian tubuh diperkenankan untuk memainkan bola". Untuk mencapai keterampilan bermain Bolavoli harus menguasai teknik dasar bolavoli.

Barbara L. Viera (2004: 2) Mengemukakan bahwa Permainan Bolavoli dimainkan oleh dua team dimana di dalam setiap team beranggotakan 2 sampai 6 orang pemain di dalam satu lapangan yang berukuran 9 meter persegi bagi setiap team dan posisi ke dua team dipisahkan oleh net. Pada umumnya permainan Bolavoli merupakan permainan beregu namun sekarang permainan Bolavoli dibagi menjadi dua macam yaitu permainan Bolavoli pantai yang beranggotakan 2 orang dan permainan Bolavoli indor yang beranggotakan 6 orang.

Menurut Suhadi (2004: 7) permainan bolavoli pada hakekatnya adalah memvoli dengan menggunakan seluruh anggota badan dan menyeberangkan bola melalui net kelapangan lawan. Permainan bolavoli dimainkan dengan menggunakan bola besar oleh dua regu dan tiap regu hanya boleh memvoli bola tiga kali dan juga tiap pemain tidak melakukan sentuhan dua kali berturut-turut kecuali ketika melakukan bloking.

Dari beberapa definisi tentang permainan Bolavoli tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa permainan Bolavoli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang berukuran 9 X 18 meter yang terdiri dari dua regu yang masing-masing beranggotakan 6 orang

dengan cara memvoli di udara dan melewatkan bola di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan.

#### **b. Teknik dasar permainan bolavoli**

Dieter Beutelstahl (2003:9) mengungkapkan bahwa, “Teknik merupakan prosedur yang telah dikembangkan berdasarkan praktek, dan bertujuan mencari penyelesaian suatu masalah pergerakan tertentu dengan cara yang paling ekonomis dan berguna”. Teknik dasar bolavoli menurut Muhadi (1991/1992:187) “merupakan permainan untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang berhubungan dengan permainan bolavoli”. Sedangkan menurut M. Yunus (1992: 68) bahwa, “Teknik dalam permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar permainan bolavoli merupakan cara memainkan bola dengan bentuk-bentuk gerakan yang efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku. Menurut A. Sarumpaet dkk., (1992: 86) bahwa, “Agar permainan bolavoli berjalan atau berlangsung dengan baik, lancar dan teratur, maka para pemain dituntut harus menguasai unsur-unsur dasar permainan, yaitu teknik dasar bermain bolavoli”. Pentingnya penguasaan teknik dasar permainan bolavoli dikarenakan hal-hal sebagai berikut:

- a) Hukuman terhadap pelanggaran permainan yang hubungannya dengan kesalahan teknik.
- b) Karena terpisahnya tempat antara regu ke satu dengan regu yang lain, sehingga tidak terjadi adanya sentuhan badan dari permainan lawan, maka pengawasan wasit terhadap kesalahan teknik ini lebih seksama.
- c) Banyaknya unsur-unsur yang menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan teknik ini antara lain membawa bola, mengangkat bola, serta pukulan rangkap.
- d) Permainan Bolavoli adalah, waktu untuk memainkan bola sangat sempurna sehingga akan memungkinkan timbulnya kesalahan-kesalahan teknik yang lebih besar.
- e) Penguasaan teknik-teknik yang tinggi hanya memungkinkan kalau penguasaan teknik dasar, teknik tinggi dalam Bolavoli ini cukup sempurna. Hal-hal seperti di atas harus dipahami dan dimengerti oleh setiap pemain bolavoli. Setiap pemain harus mengerti dan memahami peraturan dasar permainan bolavoli, sehingga akan terhindar dari kesalahan teknik. Kesalahan teknik yang dilakukan seorang pemain akan merugikan timnya dan menguntungkan pihak lawan.

Adapun macam-macam teknik dasar bolavoli menurut A. Sarumpaet dkk. (1992:87) yaitu: “(1) *passing* atas, (2) *passing* bawah,



(3) *set-up* (4) bermacam-macam *service*, (5) bermacam-macam *smash* (*spike*), (5) bermacam-macam *block* (bendungan)".

**c. Fasilitas dan perlengkapan permainan bolavoli**

Fasilitas dan perlengkapan bolavoli terdiri dari:

1) Lapangan

a) Ukuran lapangan

Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 18 x 9 meter, dikelilingi oleh daerah bebas yang simetris dengan minimal 3 meter garis batas lapangan permainan sebelah luar. Ketinggian minimal 7 m di atas permukaan lapangan permainan harus bebas dari segala rintangan.

b) Garis – garis lapangan permainan

Semua garis lapangan permainan lebarnya 5 cm berwarna terang yang berbeda dengan warna lantai lapangan permainan.

(1) garis – garis batas

Dua garis samping (sisi) dan dua garis akhir membentuk lapangan permainan. Kedua garis samping dan garis akhir telah termasuk lapangan permainan.

(2) garis tengah

Poros (titik) garis tengah membagi lapangan permainan menjadi dua bagian yang sama luasnya, masing-masing berukuran 9x9 meter. Garis ini terletak dibawah jaring

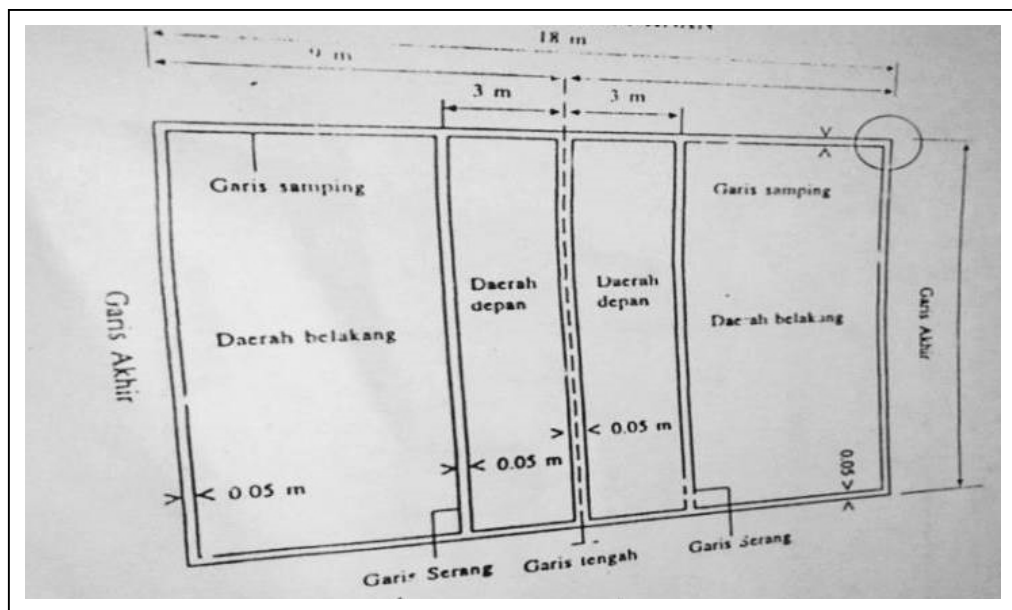
(net) dan garis samping ke garis samping lapangan permainan.

c) Daerah servis

Daerah servis dibatasi oleh garis akhir dan perpanjangan garis samping lapangan permainan masing-masing.

d) Daerah depan dan daerah belakang

Dalam setiap lapangan dibagi atas daerah depan dan daerah belakang yang dibatasi oleh garis yang sejajar dengan garis tengah dan garis akhir yang berjarak 3 meter dari poros garis tengah dan poros garis serang tersebut. Untuk lebih jelasnya lapangan permainan bolavoli dapat dilihat pada gambar:



**Gambar 1. Lapangan bolavoli  
(Bachtiar dkk, 1999: 2.5)**

## 2) Jaring (net) dan perlengkapan lainnya.

### a) Jaring (net)

Lebar net adalah 1 meter dan panjangnya 9,50 meter terletak vertikal diatas poros garis tengah. Lubang-lubang jaring (net) berbentuk persegi berupa mata jala berukuran 10 cm tiap lobang dan berwarna hitam. Di dalam pita atau kanvas terdapat kabel yang lentur untuk menegangkan jaring pada tiang-tiang dan penariknya agar tetap pada ketagangan dan ketinggian yang telah ditetapkan. Pada bagian bawah jaring/net tidak pakai pita terdapat tali yang dimasukkan pada mata jaring untuk menegangkan dan menarik net supaya tidak kendur dan tetap tegang.

### b) Pita samping

Dua pita putih, lebar 5 cm dan panjangnya 1 meter dipasang pada setiap jaring/net dan tegak lurus pada titik potong garis tengah dan garis samping. Semuanya termasuk bagian dari net bolavoli.

### c) Antena atau *rods*

Antena atau *rods* adalah tongkat yang lentur, panjang 1,8 meter dan garis tengahnya 10 mm. terbuat dari fiberglass atau bahan sejenis. Dua buah antena yang masing-masingnya ditempatkan pada sebelah luar dari setiap pita samping dan ditempatkan pada sisi yang berlawanan pada jaring/net. Tingi

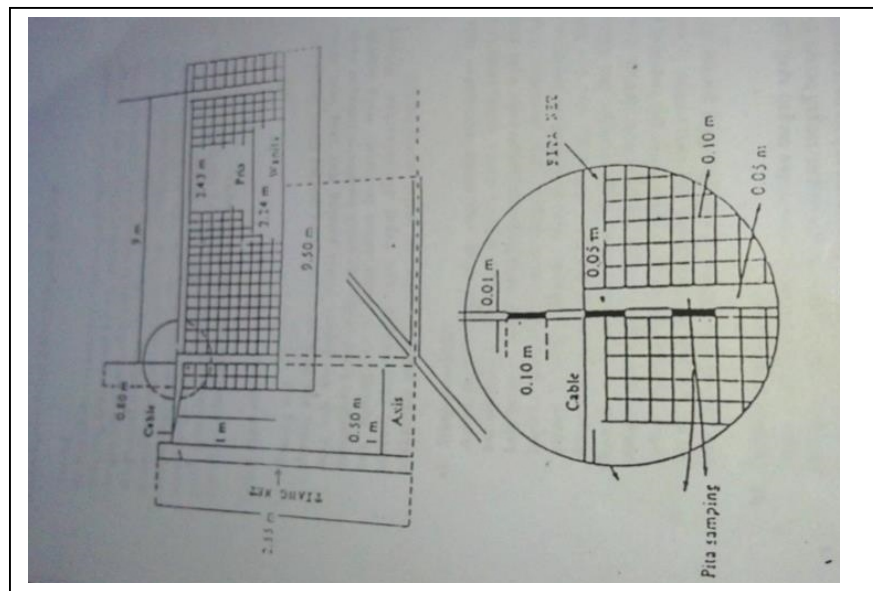
antena diatas net adalah 80 cm dan terdapat garis – garis warna merah putih. Antena adalah bagian dari batas net menandakan batas ketinggian penyeberangan bola.

d) Tinggi net

Tinggi net untuk putra adalah 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter. Tinggi net diukur dari tengah-tengah lapangan permainan dengan tiang pengukur. Kedua ujung net harus sama tinggi dan tidak boleh melebihi 2 cm dari ketinggian tengah net.

e) Tiang – tiang jaring net

Tiang-tiang net adalah sebagai penunjang bentuknya harus bulat dan licin, dengan ketinggian 2,55 meter, sebaiknya yang dapat diatur (naik turun).



**Gambar 2. Net bolavoli  
(Bachtiar dkk, 1999: 2.7)**

### 3) Bola

#### a) ciri khas

Bola harus terbuat dari bahan kulit yang lunak (lentur), bentuknya bulat dengan di dalamnya terbuat dari bahan karet atau sejenisnya.

Warna : satu warna dan terang

Keliling : 65 sampai 67 cm

Berat : 260 sampai 280 gram

Tekanan udara : 0,40 – 0,45 kg/cm<sup>2</sup> (392-444mbar)

#### b) keseragaman dari bola

Semua bola yang dipergunakan dalam suatu pertandingan harus sesuai dengan ketentuan mengenai keliling, berat, tekanan udara, tipe/bentuk, dsb. Pertandingan internasional yang resmi bola yang dipakai mendapat pengesahan dari FIVB.

## 7. Servis Bolavoli

### a. Pengertian servis

Menurut Bachtiar dkk (1999: 2) servis adalah pukulan permulaan untuk memulai permainan. Sedangkan menurut Ahmadi (2007: 20) servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan. Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa servis adalah pukulan bola untuk memulai permainan yang

dilakukan dari belakang garis akhir lapangan ke daerah lawan dengan melampaui net.

#### **b. Macam-macam servis**

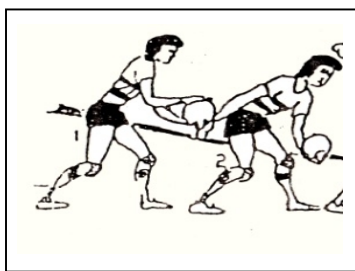
Menurut Nuril Ahmadi (2007: 20) ada beberapa jenis servis dalam permainan bolavoli, diantaranya servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*side hand service*), servis atas kepala (*over head service*), servis mengambang (*floating service*), servis topspin dan servis loncat (*jump service*).

### **8. Service Bawah**

Servis tangan bawah atau servis bawah adalah servis yang paling sederhana dan mudah untuk dikuasai. Servis ini cocok sekali diajarkan kepada siswa sekolah dan pemula (Bachtiar dkk, 1999: 2.1) Teknik dasar melakukan servis bawah sebagai berikut:

#### **a. Sikap permulaan**

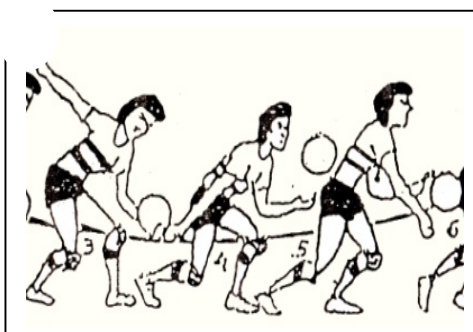
Berdiri pada petak servis di belakang garis akhir antara perpanjangan garis samping menghadap ke lapangan permainan. Salah satu kakiberada di depan kaki yang lain. Kaki kiri di depan jika menggunakan tangan kanan. Bola dipegang dengan salah satu tangan, kiri atau kanan (tidak tangan pemukul). Tangan pemukul boleh menggenggam atau dengan telapan tangan terbuka, kaki sedikit ditekuk dan berat badan berada di tengah.



**Gambar 3. Sikap permulaan servis bawah  
(Bachtiar, 1999: 2.2)**

**b. Gerakan pelaksanaan**

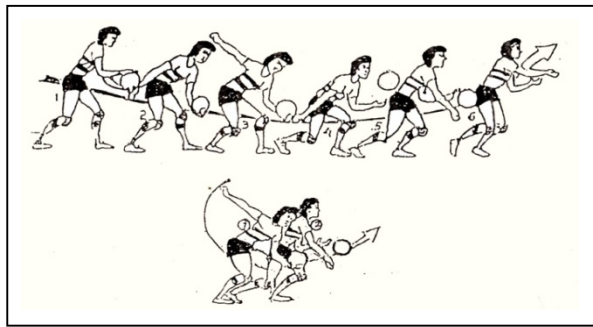
Bola dilambungkan di depan bahun kanan setinggi 10 sampai 20 cm dalam waktu yang bersamaan, tangan pemukul ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke depan, sehingga mengenai bagian belakang bola.



**Gambar 4. Gerakan pelaksanaan servis bawah  
(Bachtiar, 1999: 2.2)**

**c. Gerakan lanjutan**

Setelah memukul, langkahkan kaki yang dibelakang ke depan untuk menjaga keseimbangan dan segera masuk ke lapangan pertandingan, siap untuk memainkan bola yang dikembalikan lawan. Untuk lebih jelasnya, berikut ini disajikan ilustrasi rangkaian gerakan pelaksanaan servis bawah sebagai berikut:



**Gambar 5. Servis bawah  
(Bachtiar dkk, 1999: 2.2)**

c. Kesalahan yang sering terjadi dalam servis bawah

Meskipun servis bawah merupakan jenis servis yang paling mudah untuk dilakukan, tetapi tidak menutup kemungkinan terjadinya kesalahan pada siswa saat melakukan gerakan teknik dasar servis bawah. Kesalahan –kesalahan yang terjadi dapat mengakibatkan servis menjadi gagal. Bonnie J.F. (1996: 34) mengidentifikasi kesalahan teknik dasar gerakan servis bawah dan cara memperbaikinya sebagai berikut:

Kesalahan :

- 1) Bola bergerak ke atas bukan ke depan, dan tidak dapat menyeberangi net.
- 2) Bola tidak cukup bertenaga untuk menyeberangi net.
- 3) Berat badan anda bertumpu di kaki belakang, bola melambung terlalu tinggi.



Cara memperbaiki kesalahan servis bawah:

- 1) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah. Pukul bola tepat pada bagian tengah belakang dan ayunkan lengan ke depan kearah net. Pindahkan berat badan anda ke kaki depan.
- 2) Jangan mengayunkan tangan yang memegang bola. Pukulan harus dilakukan dengan tumit telapak tangan anda terbuka.
- 3) Melangkahlah ke depan dengan kaki depan anda pada saat anda memukul bola. Kepala dan bahu anda harus berada di depan sejajar dengan lutut.

## **9. Kegiatan Ekstrakurikuler**

### **a. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengadaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai.

Menurut A. Malik Fajar (2003; 16) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasar pada kebutuhan. Kajian ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat siswa. Menurut Rusli Lutan (2000: 72), ekstrakurikuler adalah:

Program ekstrakurikuler merupakan bagian internal dari proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan anak didik. Antara kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sesungguhnya tidak dapat dipisahkan, bahkan kegiatan ekstrakurikuler perpanjangan pelengkap atau penguat kegiatan intrakurikuler untuk menyalurkan bakat atau pendorong perkembangan potensi anak didik mencapai tarap maksimum.

Sehubungan dengan penjelasan tersebut, dapat penulis kemukakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang menekankan kepada kebutuhan siswa agar menambah wawasan, sikap dan keterampilan siswa baik di luar jam pelajaran wajib serta kegiatannya dilakukan di dalam dan di luar sekolah.

## **b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Mengenai tujuan kegiatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995: 2), sebagai berikut:

- 1) Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang:
  - a) Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
  - b) Berbudi pekerti luhur
  - c) Memiliki pengetahuan dan keterampilan
  - d) Sehat rohani dan jasmani
  - e) Berkepribadian yang mantap dan mandiri
  - f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan
- 2) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan.

Berdasarkan penjelasan di atas pada hakikatnya tujuan kegiatan ekstrakurikuler yang ingin dicapai adalah untuk kepentingan siswa. Degan kata lain, kegiatan ekstrakurikuler memiliki nilai-nilai pendidikan bagi siswa dalam upaya pembinaan seutuhnya.

### **c. Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan murid sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Selanjutnya menurut B. Suryosubroto (2002: 274) Jenis kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua:

- 1) Kegiatan yang bersifat sesaat, misalnya: karyawisata, bakti sosial, dan
- 2) Jenis kegiatan yang bersifat berkelanjutan, misalnya pramuka, PMR, dan sebagainya.

Kemudian secara umum jenis kegiatan ekstrakurikuler disebutkan di bawah ini :

- 1) Lomba Karya Ilmu Pengetahuan Remaja (LKIPR).
- 2) Pramuka
- 3) PMR/UKS.
- 4) Olahraga prestasi.
- 5) Kesenian tradisional,
- 6) Cinta alam dan lingkungan hidup.
- 7) Jurnalistik.
- 8) PKS

### **d. Prinsip Program Ekstrakurikuler**

Dengan berpedoman kepada tujuan dan maksud kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat ditetapkan prinsip-prinsip program

ekstrakurikuler. Menurut B. Suryosubroto (2002: 275) adalah:

- 1) Semua murid, guru, dan personil administrasi hendaknya ikut serta dalam usaha meningkatkan program.
- 2) Kerjasama dalam tim adalah fundamental.
- 3) Pembatasan-pembatasan untuk partisipasi hendaknya dihindarkan.
- 4) Prosesnya adalah lebih penting dari pada hasil.
- 5) Program hendaknya cukup komperhensif dan seimbang dapat memenuhi kebutuhan dan minat semua siswa.
- 6) Program hendaknya memperhitungkan kebutuhan khusus sekolah.
- 7) Program harus dinilai berdasarkan sumbangan kepada nilai-nilai pendidikan di sekolah dan efisiensi pelaksanaannya.
- 8) Kegiatan ini hendaknya menyediakan sumber-sumber motivasi yang kaya bagi pengajaran kelas, sebaliknya pengajaran kelas hendaknya juga menyediakan sumber motivasi yang kaya bagi kegiatan murid.

Kegiatan ekstrakurikuler ini hendaknya dipandang sebagai integral dan keseluruhan program pendidikan di sekolah, tidak sekedar tambahan atau sebagai kegiatan yang berdiri sendiri.

#### **10. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama**

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, guru akan mampu membantu siswa belajar secara efektif. Selama di Sekolah Menengah Pertama, seluruh aspek perkembangan manusia, psikomotor, kognitif dan efektif mengalami perubahan yang luar biasa. Siswa Sekolah Menengah Pertama mengalami masa remaja, satu periode perkembangan sebagai transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja dan perubahan yang menyertainya merupakan fenomena yang harus dihadapi guru.

a. Pertumbuhan fisik

Pada masa remaja, pertumbuhan fisik mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan dengan masa anak-anak dan masa dewasa. Pada fase ini remaja memerlukan asupan gizi yang lebih, agar pertumbuhan bisa berjalan secara optimal. Perkembangan fisik remaja jelas terlihat pada tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, serta otot-otot tubuh berkembang pesat.

b. Perkembangan seksual

Terdapat perbedaan tanda-tanda dalam perkembangan seksual pada remaja. Tanda-tanda perkembangan seksual pada anak laki-laki diantaranya alat reproduksi spermanya mulai memproduksi, ia mengalami masa mimpi yang pertama, yang tanpa sadar mengeluarkan sperma. Sedangkan pada anak perempuan, bila rahimnya sudah bisa dibuahi karena ia sudah mendapatkan menstruasi yang pertama. Terdapat ciri lain pada anak laki-laki maupun perempuan.

c. Cara berfikir kausalitas

Hal ini menyangkut tentang hubungan sebab akibat. Remaja sudah mulai berfikir kritis sehingga ia akan melawan bila orang tua, guru, lingkungan, masih menganggapnya sebagai anak kecil. Mereka tidak akan terima jika dilarang melakukan sesuatu oleh orang yang lebih tua tanpa diberikan penjelasan yang logis. Misalnya, remaja makan didepan pintu, kemudian orang tua melarangnya sambil

berkata “pantang”. Sebagai remaja mereka akan menanyakan mengapa hal itu tidak boleh dilakukan dan jika orang tua tidak bisa memberikan jawaban yang memuaskan maka dia akan tetap melakukannya.

Perkembangan kognitif remaja, dalam pandangan Jean Piaget (seorang ahli perkembangan kognitif) merupakan periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasi formal (*period of formal operations*). Pada periode ini, idealnya para remaja sudah memiliki pola pikir sendiri dalam usaha memecahkan masalah-masalah yang kompleks dan abstrak. Kemampuan berpikir para remaja berkembang sedemikian rupa sehingga mereka dengan mudah dapat membayangkan banyak alternatif pemecahan masalah beserta kemungkinan akibat atau hasilnya.

d. Emosi yang meluap-meluap

Emosi pada remaja masih labil, karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Mereka belum bisa mengontrol emosi dengan baik. Dalam satu waktu mereka akan kelihatan sangat senang sekali tetapi mereka tiba-tiba langsung bisa menjadi sedih atau marah. Contohnya pada remaja yang baru putus cinta atau remaja yang tersinggung perasaannya.

e. Perkembangan Sosial

Sebagai makhluk sosial, individu dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari

interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu setiap individu dituntut untuk menguasai ketrampilan-ketrampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya. Keterampilan-keterampilan tersebut biasanya disebut sebagai aspek psikososial. Keterampilan tersebut harus mulai dikembangkan sejak masih anak-anak, misalnya dengan memberikan waktu yang cukup buat anak-anak untuk bermain atau bercanda dengan teman-teman sebaya, memberikan tugas dan tanggung jawab sesuai perkembangan anak.

f. Perkembangan Moral

Masa remaja adalah periode di mana seseorang mulai bertanya-tanya mengenai berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar bagi pembentukan nilai diri mereka. Elliot Turiel (1978: 45) menyatakan bahwa para remaja mulai membuat penilaian tersendiri dalam menghadapi masalah-masalah populer yang berkenaan dengan lingkungan mereka, misalnya: politik, kemanusiaan, perang, keadaan sosial. Remaja tidak lagi menerima hasil pemikiran yang kaku, sederhana, dan absolut yang diberikan pada mereka selama ini tanpa bantahan. Remaja mulai mempertanyakan keabsahan pemikiran yang ada dan mempertimbangan lebih banyak alternatif lainnya. Secara kritis, remaja akan lebih banyak melakukan pengamatan keluar dan



membandingkannya dengan hal-hal yang selama ini diajarkan dan ditanamkan kepadanya.

g. Perkembangan Kepribadian

Secara umum penampilan sering diidentikkan dengan manifestasi dari kepribadian seseorang, namun sebenarnya tidak. Karena apa yang tampil tidak selalu menggambarkan pribadi yang sebenarnya (bukan aku yang sebenarnya). Dalam hal ini amatlah penting bagi remaja untuk tidak menilai seseorang berdasarkan penampilan semata, sehingga orang yang memiliki penampilan tidak menarik cenderung dikucilkan. Disinilah pentingnya orangtua memberikan penanaman nilai-nilai yang menghargai harkat dan martabat orang lain tanpa mendasarkan pada hal-hal fisik seperti materi atau penampilan.

**B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Umi Khasanah dengan judul “Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bolavoli Mini Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010” Ada perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran keseluruhan dan bagian terhadap kemampuan servis bawah bolavoli mini pada siswa putra kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar tahun pelajaran 2009/2010. ( $t_{hit} 2.14 > t_{tabel} 5\%$  sebesar 2.069). Metode pembelajaran keseluruhan lebih efektif pengaruhnya daripada metode bagian terhadap kemampuan servis bawah bolavoli mini

pada siswa putrakelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar tahun pelajaran 2009/2010. Kelompok 1 (kelompok metode pembelajaran keseluruhan) memiliki peningkatan sebesar 59.54%. Sedangkan kelompok 2 (kelompok metode pembelajaran bagian) memiliki peningkatan sebesar 32.58%.

2. Penelitian Nurul Nanik Lestari “Pengaruh Metode Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas VII A SMP N 1 Pacitan Tahun Pelajaran 2013/2014” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu *one-group pretest-posttest* karena metode ini salah satu cara untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh yang signifikan antara nilai setiap variabel yang diteliti. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 1 Pacitan yang berjumlah 256 siswa dan yang digunakan sebagai sampel adalah siswa kelas VII A dengan jumlah 32 siswa. Pelaksanaan penelitian mulai tanggal 10 September – 18 September 2013 pukul 07.30 sampai dengan 09.00 WIB telah diperoleh data dengan uji hipotesis (uji-t) dari hasil penghitungan diperoleh  $t_{hitung} = 6,87$ . Harga  $t_{tabel}$  pada signifikan 5 % dengan  $db = n-1 = 32-1=31$  adalah sebesar 1,71. Sehingga  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $6,87 > 1,71$  karena  $t_{hitung}$  tidak jatuh di wilayah terima  $H_0$ , maka keputusannya yang diambil adalah menolak  $H_0$  dan menerima  $H_1$ .

### C. Kerangka Bepikir

Metode pembelajaran yang tepat, dapat memotivasi siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dan bersaing dengan teman-temannya. Metode

*part and whole* merupakan cara mengajarkan teknik dasar mulai dari bagian-bagian teknik kemudian secara keseluruhan teknik. Metode tersebut dapat diterapkan dalam meningkatkan servis bawah bolavoli. Teknik dasar servis bawah bolavoli merupakan rangkaian gerakan mulai dari kaki, tangan, perkenaan bola serta arah lambungan bola.

Siswa diajarkan mulai dari posisi kaki, cara memegang bola, ayunan tangan, perkenaan bola pada tangan dan arah lambungan bola supaya dapat melewati net, kemudian melakukan seluruh rangkaian gerakan. Selain itu, jarak untuk melakukan servis bawah juga dimulai dari yang paling dekat dengan net yaitu garis 3 meter dari net, kemudian agak jauh dari net, sampai belakang garis akhir lapangan. Dengan teknik-teknik yang diajarkan secara mendetail dan pengaturan jarak mulai dari yang paling dekat dengan net, maka diharapkan siswa mampu mencapai kompetensi dasar atau tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

Hasil observasi pengamatan saat pembelajaran teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan, penulis menemukan banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar servis bawah dengan baik dan benar diduga saat guru menerangkan siswa kurang memperhatikan posisi tangan, posisi kaki, perkenaan bola pada tangan, ayunan tangan dan guru langsung menyuruh siswa melakukan gerakan teknik dasar servis bawah dari belakang garis lapangan. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti “pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik

dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 4 Pacitan”.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2010: 110). Berdasarkan uraian di atas hipotesis penelitian ini “Ada pengaruh penggunaan metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan”.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu. Eksperimen semu menurut Suharsimi Arikunto (2010: 9) adalah eksperimen yang belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-posttest Design*. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \text{ x } O_2$$

**Gambar 6. Desain Penelitian  
(Suharsimi Arikunto, 2010: 124)**

Keterangan:

$O_1$  = nilai Pre-test

$O_2$  = nilai Post-test

X = Latihan *part and whole*

#### **B. Devinisi Operasional Variabel**

Variabel menurut Sugiyono (2010: 38) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variansi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Untuk menghindari salah pemahaman dalam penelitian ini, maka dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian yaitu:

## **1. Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat) (Sugiyono, 2010: 4). Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode *part and whole*, yaitu pendekatan latihan di mana gabungan dari metode bagian dan keseluruhan yang mana peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian kemudian secara keseluruhan rangkaian gerakan servis bawah bolavoli.

## **2. Variabel Terikat**

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2010: 4). Variabel terikat pada penelitian ini adalah hasil belajar servis bawah bolavoli, yang artinya kemampuan servis bawah bolavoli yang dimiliki peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan setelah menerima pengalaman pembelajaran yang diukur dengan tes kemampuan servis bawah Bolavoli, nilai diperoleh dari 6 kali melakukan servis bawah kemudian dijumlahkan.

## **C. Populasi Penelitian**

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan dengan jumlah siswa sebanyak 25

anak. Dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data servis bawah bolavoli antara lain:

##### **1. Tujuan**

Untuk mengukur kemampuan peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan, dalam melakukan servis bawah bolavoli

##### **2. Alat dan Perlengkapan**

- a. Lapangan Bolavoli ukuran normal lengkap dengan tiang Net dibuat garis-garis yang membatasi sasaran nilai
- b. Tinggi net 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri
- c. Bolavoli

##### **3. Petugas Tes**

- a. Berdiri bebas di dekat area peserta test
- b. Mengawasi pelaksanaan tes dan mencatat nilai

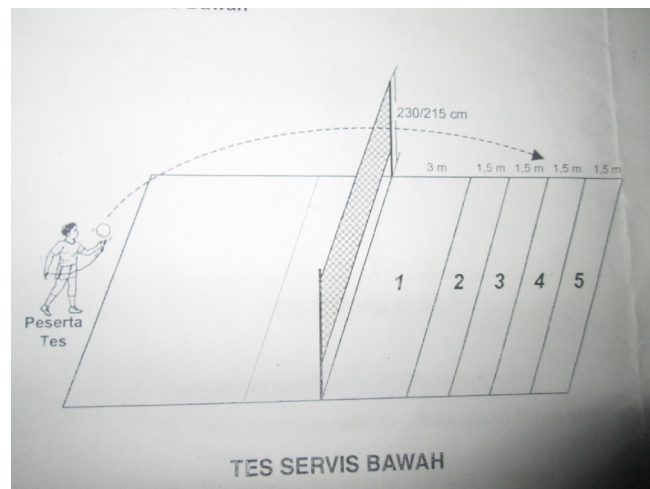
##### **4. Pelaksanaan Tes**

- a. Peserta tes berdiri di daerah servis dan melakukan servis bawah sebanyak 6 kali.
- b. Peserta dianjurkan untuk mengarah bola pada area sasaran nilai tertinggi.

##### **5. Pencatatan Hasil**

- a. Nilai diberikan kepada pelaksana servis bawah yang benar.

- b. Besarnya nilai sesuai dengan jauhnya bola pada sasaran 1, 2, 3, 4, dan 5.
- c. Bila bola jatuh di garis batas akan diberikan nilai sasaran yang lebih tinggi, misalnya antara bilai 2 dan 3 maka dihitung dengan nilai 3.



**Gambar 7. Tes Servis bawah  
(Depdiknas, 2005: 10)**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen (Suharsimi Arikunto, 2010: 211). Sedangkan *reliabilitas* yaitu sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 221). Validitas instrumen servis bawah dalam penelitian ini sebesar 0,555 dan reliabilitasnya sebesar 0,682.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan teknik uji t. Hal ini dikarenakan dilihat dari hipotesis penelitian ini, bahwa penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki ada atau tidaknya pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada peserta



ekstrakurikuler bolavoli SMP N 4 Pacitan Tahun Pelajaran 2014/2015.  
Berdasarkan uraian di atas, maka analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini meliputi:

1. Uji prasarat analisis

a. Uji normalitas

Untuk melakukan pengujian normalitas sampel menggunakan rumus:

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h} \text{ (Suharsimi Arikunto, 2010: 333)}$$

$\chi^2$  = Chi quadrat

$f_o$  = frekuensi yang diperoleh berdasarkan data

$f_h$  = frekuensi yang diharapkan

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Untuk menguji homogenitas sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} \text{ (Sugiyono, 2010: 199)}$$

Hasil perhitungan tersebut kemudian dibandingkan dengan nilai  $F_{tabel}$  pada taraf segnifikan 5% dengan dk penyebut = (N-1) dan dk pembilang = N-1. Jika  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$  maka varian data tersebut homogen.

2. Uji hipotesis

Untuk menguji hipotesis menggunakan uji t yaitu:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} \text{ (Arikunto, 2010: 349)}$$

Dengan keterangan :

Md	= mean dari perbedaan pre test dengan post test
xd	= deviasi masing-masing subjek
$\sum x^2 d$	= jumlah kuadrat deviasi
N	= Subjek pada sampel
d.b.	= ditentukan dengan N-1

Dari  $t_{hitung}$  dikonsultasikan dengan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 5% dan db = N-1. Kriteria pengujian Ho diterima jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ . Untuk harga lainnya Ho ditolak.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data penelitian di lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* hasil belajar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 4 Pacitan dapat dideskripsikan sebagai berikut:

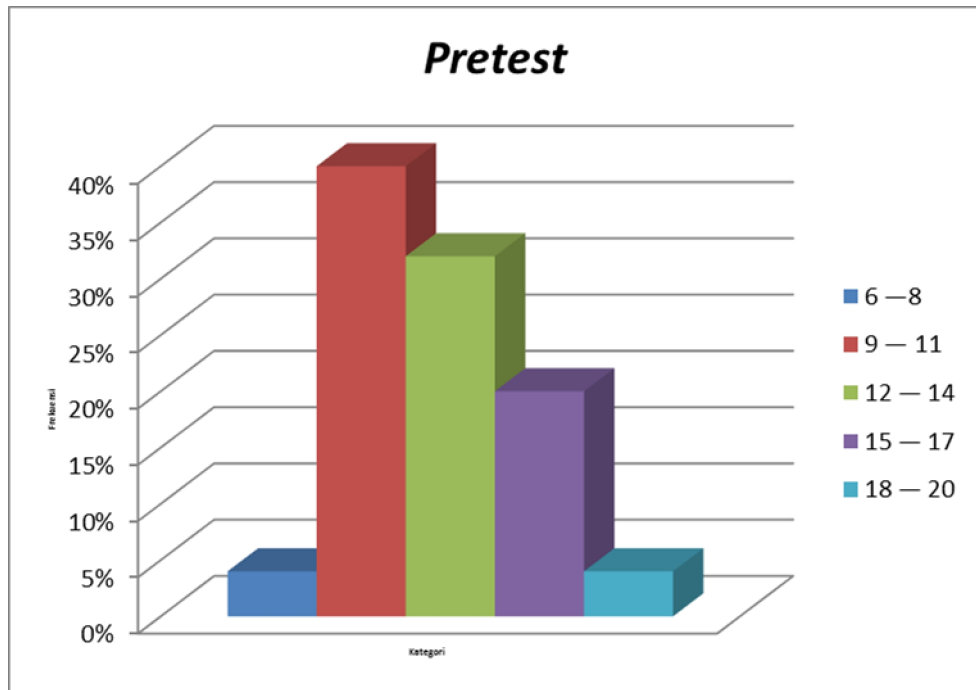
#### 1. Distribusi Data Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP N 4 Pacitan Pretest

Hasil penelitian hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 8; nilai maksimum = 18; rerata = 12,6; median = 13; modus = 11 dan *standard deviasi* = 2,81. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 4 Pacitan *Pretest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	18 – 20	1	4
2	15 – 17	5	20
3	12 – 14	8	32
4	9 – 11	10	40
5	6 – 8	1	4
Jumlah		25	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 8. Diagram Distribusi Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli Saat *Pretest***

## **2. Distribusi Data Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 4 Pacitan *Posttest***

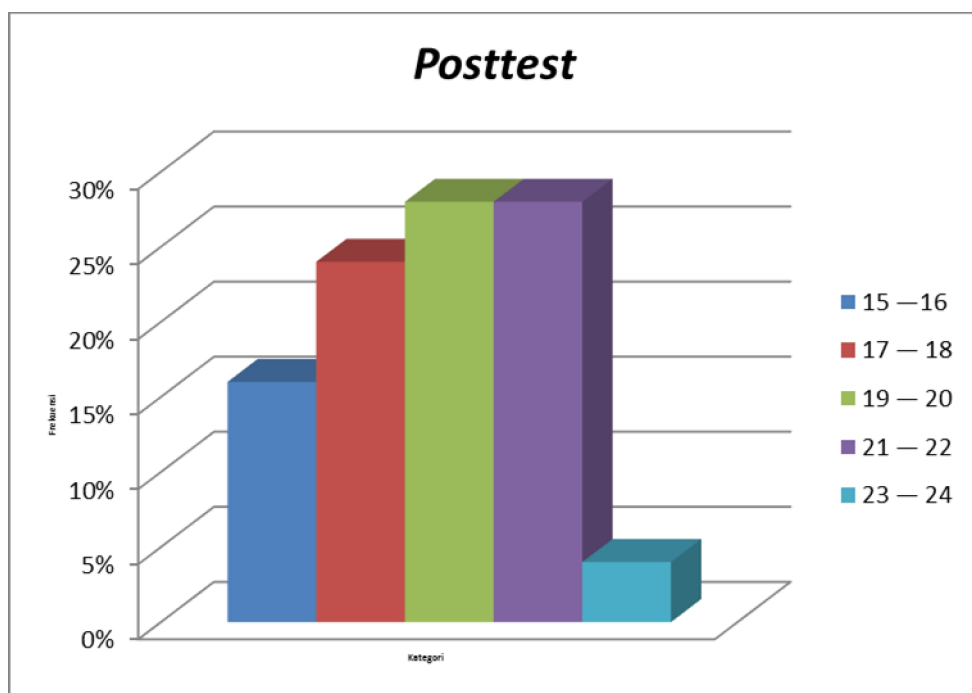
Hasil penelitian hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan saat *posttest*, diperoleh nilai minimum = 15, nilai maksimum = 24; rerata = 19,12; median = 20; modus = 20 dan *standard deviasi* = 2,31. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; rentang = nilai maksimum–nilai minimum; dan

panjang kelas dengan rumus = rentang/ banyak kelas, (Sugiyono, 2006: 29). Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 4 Pacitan *Posttest***

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	23 – 24	1	4
2	21 – 22	7	28
3	19 – 20	7	28
4	17 – 18	6	24
5	15 – 16	4	16
<b>Jumlah</b>		<b>25</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 9. Diagram Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP N 4 Pacitan *Posttest***

### 3. Persentase Peningkatan Pengaruh Metode *Part And Whole* Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMP N 4 Pacitan

Telah diuraikan statistik dekriptif hasil belajar servis bawah ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat diketahui hasil peningkatan pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan. Untuk mengetahui besarnya peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

Hasil penelitian rata-rata *pretest* diperoleh 12,6 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh sebesar 19,12. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka peningkatan persentasenya dapat dihitung sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{6,52}{12,6} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 51,75 \%$$

Hasil peningkatan persentasenya sebesar 51,75 %, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan metode *part and whole* memberikan pengaruh terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan.

#### 4. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya. Uji analisis yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

##### a. Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kriteria jika *chi-kuadrat* hitung  $< \chi\text{-kuadrat}$  tabel maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya apabila jika *chi-kuadrat* hitung  $> \chi\text{-kuadrat}$  tabel maka sebaran berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

	Df	$\chi^2_{\text{tabel}}$	$\chi^2_{\text{hitung}}$	P	Keterangan
<i>Pretest</i>	10	18,307	8,000	0,629	<b>Normal</b>
<i>Posttest</i>	8	15,507	7,040	0,532	<b>Normal</b>

Hasil pada tabel 3 di atas, diketahui data *pretest* hasil belajar servis bawah diperoleh nilai  $\chi^2_{\text{hitung}}$  (8,000)  $< \chi^2_{\text{tabel}}$  (18,307), jadi dapat disimpulkan data *pretest* berdistribusi normal. Data *posttest* hasil belajar servis bawah diperoleh nilai  $\chi^2_{\text{hitung}}$  (7,040)  $< \chi^2_{\text{tabel}}$  (15,507), jadi dapat disimpulkan data *posttest* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 83

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Test	df	F tabel	F <i>hit</i>	P	Keterangan
<i>Servis bawah</i>	1:48	4,04	1,004	,321	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data hasil belajar servis bawah diperoleh nilai  $F_{hitung}$  (1,004) <  $F_{tabel}$  (4,04), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran 9 halaman 84

### c. Uji t

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan hipotesis yang diajukan, uji hipotesis menggunakan uji-t (*paired sample t test*) pada taraf signifikan 5 %. Hasil uji hipotesis (uji-t) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)**

<i>Pretest – posttest</i>	Df	T tabel	T <i>hitung</i>	P	Sig 5 %
Servis bawah	24	2,064	12,387	0,000	0,05



Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (12,387) >  $t_{tabel}$  (2,064), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Dengan demikian diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>o</sub>**: ditolak. Jika **H<sub>a</sub>** diterima maka hipotesisnya berbunyi “terdapat pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan”.

## B. Pembahasan

Permainan Bolavoli merupakan permainan di atas lapangan persegi empat yang berukuran 9 X 18 meter yang terdiri dari dua regu yang masing-masing beranggotakan 6 orang dengan cara mem-voli di udara dan melewati bola di atas jaring atau net dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan lawan untuk mencari kemenangan. Untuk memperoleh kemenangan dalam permainan bolavoli seorang pemain harus menguasai segala teknik dasar Bolavoli. Salah satunya adalah servis, yang mana servis merupakan pukulan awal untuk memulai sebuah pertandingan. Servis yang baik dan akurat dapat menjadi pukulan untuk langsung mencetak angka.

Seperti yang dikemukakan oleh Bachtiar dkk, (1999: 2.1) servis bawah adalah servis yang paling sederhana dan mudah untuk dikuasai. Servis ini cocok sekali diajarkan kepada siswa sekolah dan pemula. Selama ini kesalahan dalam melakukan servis menjadikan kerugian bagi tim, dikarenakan kesempatan untuk memperoleh poin menjadi hilang.

Bonnie J.F. (1996: 34) mengidentifikasi kesalahan teknik dasar gerakan servis bawah sebagai berikut:

1. Bola bergerak ke atas bukan ke depan, dan tidak dapat menyeberangi net.
2. Bola tidak cukup bertenaga untuk menyeberangi net.
3. Berat badan anda bertumpu di kaki belakang, bola melambung terlalu tinggi.

Hal tersebut diindikasikan kurangnya seseorang mempunyai ketepatan dalam melakukan servis. Untuk memperoleh ketepatan perlu adanya program latihan untuk meningkatkan ketepatan salah satunya yang akan diteliti dalam penelitian ini menggunakan metode *part and whole*. Metode *part and whole* yang merupakan gabungan antara metode bagian dan metode keseluruhan merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan kemudian mempraktekkan secara keseluruhan rangkaian gerakan. Metode *part and whole* akan mempermudah siswa dalam menguasai berbagai teknik dasar karena teknik dasar diajarkan secara mendetail sehingga pada bagian yang paling sulit siswa mampu melakukannya.

Hasil observasi pengamatan saat pembelajaran teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan, penulis menemukan banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar servis bawah dengan baik dan benar diduga saat guru menerangkan siswa kurang memperhatikan posisi tangan, posisi kaki, perkenaan bola pada tangan, ayunan tangan dan guru langsung menyuruh siswa melakukan gerakan teknik

dasar servis bawah dari belakang garis lapangan. Oleh karena itu metode *part and whole* dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan servis bawah peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan.

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (12,387)  $> t_{tabel}$  (2,064), dan nilai  $p$  (0,000)  $<$  dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $T$  hitung lebih besar dari pada  $T$  tabel. Dengan demikian diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi “terdapat pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan”. Pengaruh yang diberikan oleh metode *part and whole* terhadap hasil belajar servis bawah bolavoli adalah positif yang artinya kemampuan *servis bawah* anak menjadi lebih baik. Hasil tersebut dapat dilihat berdasarkan peningkatan nilai rata-rata tiap treatmentnya. Hasil peningkatan persentasenya sebesar 51,75 %.

Metode *part and whole* dapat melatih anak secara terus menerus dalam memahami dalam melakukan servis bawah. Dengan metode *part and whole* anak melakukan latihan gerakan sedetail mungkin sehingga akan mengetahui kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan dapat diperbaiki pada latihan selanjutnya. Selain itu pada metode keseluruhan anak melakukan permainan, sehingga di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan ketepatan tangan dalam mengolah bola menuju sasaran,

sehingga kemampuan *servis bawah* anak menjadi meningkat. Beberapa kelebihan dan kekurangan metode *part and whole*

1. Kelebihan pembelajaran dengan metode *part and whole* antara lain:
  - a. Siswa dapat menguasai bagian-bagian teknik gerakan dengan baik dan benar.
  - b. Siswa dapat terhindar dari kesalahan teknik, karena masing-masing teknik gerakan diajarkan secara detail.
  - c. Siswa tidak merasa takut untuk melakukan teknik gerakan, karena diajarkan dari bagian-bagian yang paling mudah baru kemudiah secara keseluruhan.
  - d. Siswa termotivasi untuk dapat melakukan teknik gerakan dengan baik dan benar.
2. Kelemahan metode *part and whole* antara lain:
  - a. Dibutuhkan waktu yang lebih lama, jika tiap-tiap bagian teknik sulit dimengertidan dikuasai siswa.
  - b. Dapat menimbulkan rasa bosan atau jenuh.

Permainan dapat dimaknai dengan dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Permainan sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan

lebih baik. Permainan sebagai suatu aktifitas yang membantu anak mencapai perkembangan yang utuh, baik fisik, intelektual, sosial, moral, dan emosional.

Upaya peningkatan yang ditimbulkan oleh metode *part and whole* terhadap kemampuan *servis bawah* tersebut merupakan pengaruh menjadi lebih baik, dengan ada peningkatan tersebut maka dapat diartikan metode *part and whole* menjadi salah satu metode latihan yang efisien untuk meningkatkan kemampuan *servis bawah* anak, yang terpenting adalah latihan yang terus menerus sesuai dengan prinsip latihan perlu adanya perencanaan program latihan dengan beban latihan dan intensitas dan durasi latihan sesuai dengan kemampuan kondisi fisik anak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (12,387) >  $t_{tabel}$  (2,064), dan nilai  $p$  (0,000) < dari 0,05, dengan demikian diartikan **H<sub>a</sub>**: diterima dan **H<sub>o</sub>**: ditolak. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi pelatih ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan mengenai data hasil belajar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan.
2. Adanya pengaruh metode *part and whole* terhadap hasil belajar teknik dasar servis bawah bolavoli pada ekstrakurikuler bolavoli di SMP N 4 Pacitan, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru untuk membuat program latihan yang baik untuk meningkatkan hasil belajar servis bawah bolavoli.
3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasil latihan servis bawah ada yang kurang maksimal.
2. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian ini selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta yang masih mempunyai kemampuan teknik dasar servis bawah bolavoli yang rendah, agar dapat meningkatkannya dengan cara latihan yang rutin salah satunya menggunakan metode *part and whole*.
2. Bagi pelatih agar memberikan latihan dengan berbagai metode latihan yang efektif dengan harapan siswa mempunyai kemampuan servis bawah bolavoli yang baik.
3. Bagi pelatih agar selalu mengadakan tes kemampuan teknik dasar bolavoli, sehingga kemampuan anak didiknya dapat terus terpantau dengan baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga metode *part and whole* dapat teridentifikasi lebih luas, dalam meningkatkan kemampuan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Sarumpaet, *et all.* (1992). *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Depdikbud.
- A Malik Fajar. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.
- Abu Ahmadi. (1991). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Amung Ma'mun & Toto Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan*. Jakarta: PT Persada
- Andi Suhendro. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Asra. (2009). *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV. Wacana Prima
- B. Suryosubroto. (2002). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Rineka cipta.
- Bachtiar dkk. (1999). *Permainan Bola Besar II*. Jakarta: Depdikbud
- Badudu. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Barbara L. Viera. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Benny Pribadi. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Bonnie JF. (1996). *Bimbingan, Petunjuk, dan Teknik Bermain Bolavoli*. Jakarta: Dahara Prize.
- Budiwanto, *et all.* (2011). *Modul Pengembangan Assesmen Pembelajaran Penjaskes SD*. Malang: UN Malang
- Depdikbud, (1995). *Petunjuk Pelaksanaan Pendidikan Pendahuluan Bela Negara Tahap Awal melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta : Depdikbud.
- Depdiknas. (2005). *Petunjuk Pelaksanaan Tes Bolavoli*. Jakarta: Depdiknas
- (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Pusat Bahasa
- Dianne Lapp, dkk (1975). *Teaching And Learning*. Philosophical. Iowa: WNC Brown Company
- Dieter Beustahl. (2003). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jaya.



- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fox EL, Bower RW. (1988). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*. Winconsin WCB Brown and Benchmark.
- Furqon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Supersemar
- Hall & Lindsey. (1981). *Theories Of Personality*. New york: Jhon
- M Yunus,. (1992). *Bola Voli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Muhadi & Aip Syarifuddin,. (1991/1992). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Nana Sudjana,. (2005). *Dasar- Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Novak dan Gowin. (1984). *Learning How to Lern*. New york: Jhon
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama.
- Nurul Nanik Lestari. (2013). *Pengaruh Metode Part and Whole Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Siswa Kelas VII A SMP N 1 Pacitan Tahun Pelajaran 2013/2014*. Skripsi. Pacitan: STKIP
- Rusli Lutan, dkk. (1995). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyanto. (1995). *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP. (1991). *Metodologi Pelatihan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Supriyanto. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group
- Sutikno,. (2009). *Belajar dan Pembelajaran Upaya Kreatif dalam Mewujudkan Pembelajaran yang Berhasil*. Bandung: Prospect.

Umi Khasanah. (2009). *Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran Keseluruhan Dan Bagian Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Mini Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Papahan 01 Tasikmadu Karanganyar Tahun Pelajaran 2009/2010. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.











Winarno. (1994). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar dan etode Teknik*. Jakarta: PT Gramedia.

# Lampiran

## Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : GLEGGO CAHYO WINBITANTO  
 NIM : 11601244038  
 Program Studi : PSKR  
 Pembimbing : Drs. Sudardiyono, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	1-4-2015	Proposal	
2	13-4-2015	di perbaiki + bab II	
3	22-4-2015	bab II → di perbaiki	
4	7-5-2015	bab II - di perbaiki	
5	19-5-2015	bab II → di perbaiki karena iji bab III	
6	25-5-2015	bab III - di perbaiki → bent program lat	
7	3-6-2015	bab III → Instrument di perbaiki	
8	11-6-2015	bab III → lanjut iji	
9	29-9-2015	bab IV → Perbaiki	
10	20-10-2015	bab IV → Perbaiki	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.  
 NIP. 19620422 199001 1 001.



## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 457/UN.34.16/PP/2015 11 Juni 2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian  
  
Yth : Kepala Sekolah SMP N 4 Pacitan  
Jl. Desa Mantiro No. 21  
Pacitan, Jawa Timur

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Gleggo Cahyo Winbiyanto  
NIM : 11601244038  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s.d Agustus 2015  
Tempat/obyek : SMP N 4 Pacitan  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Part And Whole Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Servis Bawah Bolavoli Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di SMP N 4 Pacitan

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ds. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SMP N 4 Pacitan  
2. Kaprodi. PJKR  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs.



### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PACITAN**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 PACITAN**

Alamat : Jalan Desa Mentoro No 21, Mentoro, Pacitan; No. Telp. : -; Kode Pos : 63551

**SURAT KETERANGAN**

Nomor:216/SK/SMP/V/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMPN 4 Pacitan menerangkan bahwa:

Nama : Gleggo Cahyo Winbiyanto

NIM : 11601244038

Fakultas : FIK/PJKR C

Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Yang tersebut di atas benar-benar telah melakukan penelitian guna penyusunan skripsi dengan judul "PENGARUH METODE PART AND WHOLE TERHADAP TEHNIK DASAR SERVIS BAWAH BOLAVOLI PADA EKSTRAKURIKULER DI SMPN 4 PACITAN".

Demikian surat keterangan ini disampaikan, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Pacitan, 25 September 2015



NIP.19660118 198902 1 003

#### Lampiran 4. Program Latihan

Program latihan Metode *Part And Whole* dilakukan dalam 14 kali pertemuan (5 minggu) dengan 3 kali pertemuan setiap minggu adalah sebagai berikut :

##### Program Latihan Metode *Part And Whole*

No	Pertemuan	Kegiatan Eksperimen	Ket	Waktu
1	1	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penjelasan tentang Bolavoli</li> <li>• Penjelasan Pre-test</li> <li>• Pemanasan :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jogging</li> <li>2. Penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ol> </li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan <i>Pretest</i> Bolavoli</li> </ul> <p>C. Penenangan &amp; Pendinginan</p> <p>D. Dibubarkan</p>	Pre-test	<p>15 menit</p> <p>45 menit</p> <p>15 menit</p>
2	2,3,4	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemanasan</li> <li>• Senam penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <p>1) Melakukan servis bawah dalam jarak 3 meter</p> <p><b>a. Metode Bagian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiri pada petak servis di belakang garis 3 meter. Kemudian kaki kiri di depan, bola dipegang dengan tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam/terbuka, kaki sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah (gerakana dilakukan di ulang-ulang)</li> <li>• Bola dipegang dengan tangan kiri dan tangan kanan ditarik kebelakang kemudian diayunkan kedepan sampai mengenai bagian belakang kemudian</li> </ul>	Servis bawah	15 menit

		<p>diayunkan kedepan samapi mengenai bagian belakang bola. Tangan kanan boleh menggenggam atau terbuka.</p> <p><b>b. Metode Keseluruhan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan metode keseluruhan siswa meakukan rangkaian servis bawah secara benar yaitu : Bola dilambungkan tidak terlalu tinggi sekitar 10 samapi 20 cm, tangan pemukul ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan mengenai bagian belakang bola dan diarahkan kedepan samapi jarak 3 meter.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Servis ke 1 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 10 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> <li>Servis Ke 2 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 10 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> </ol> <p>2) Latihan permianan Bolavoli 1 set kemenangan dengan menerapkan servis bawah</p> <p>C. Penenangan &amp; Pendinginan</p> <p>D. Dibubarkan</p>		<p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>15 menit</p> <p>10 menit</p>
3	5,6,7	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemanasan</li> <li>Senam penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan servis bawah dalam jarak 6 meter <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Metode Bagian</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdiri pada petak servis di belakang garis 6 meter. Kemudian kaki kiri di depan, bola dipegang dengan tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam/terbuka, kaki sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah (gerakana dilakukan di ulang-ulang)</li> <li>Bola diegang dengan tangan kiri dan tangan kanan ditarik kebelakang kemudian diayunkan kedepan samapi mengenai bagian belakang kemudian</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>	Servis bawah Bolavoli	10 menit



		<p>dayunkan kedepan samapi mengenai bagain belakang bola. Tangan kanan boleh menggenggam atau terbuka.</p> <p><b>b. Metode Keseluruhan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan metode keseluruhan siswa meakulan rangkaian servis bawah secara benar yaitu : Bola dilambungkan tidak terlalu tinggi sekitar 10 samapi 20 cm, tangan pemukul ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan mengenai bagian belakang bola dan diarahkan kedepan samapi jarak 6 meter.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Servis ke 1 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 15 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> <li>Servis Ke 2 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 15 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> </ol> <p>2) Latihan permianan Bolavoli 2 set kemenangan dengan menerapkan servis bawah</p> <p>C. Penenangan &amp; Pendinginan</p> <p>D. Dibubarkan</p>		<p>25 menit</p> <p>25 menit</p> <p>15 menit</p> <p>10 menit</p>
4	8,9,10	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemanasan</li> <li>Senam penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <p><b>a. Metode Bagian</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan servis bawah dalam jarak 9 meter <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdiri pada petak servis di belakang garis 9 meter. Kemudian kaki kiri di depan, bola dipegang dengan tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam/terbuka, kaki sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah (gerakana dilakukan di ulang-ulang)</li> <li>Bola diegang dengan tangan kiri dan tangan kanan ditarik kebelakang kemudian diayunkan kedepan samapi</li> </ul> </li> </ol>	Servis bawah Bolavoli	10 menit

		<p>mengenai bagian belakang kemudian dayunkan kedepan samapi mengenai bagain belakang bola. Tangan kanan boleh menggenggam atau terbuka.</p> <p><b>b. Metode Bagian</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan metode keseluruhan siswa meakulan rangkaian servis bawah secara benar yaitu : Bola dilambungkan tidak terlalu tinggi sekitar 10 samapi 20 cm, tangan pemukul ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan mengenai bagian belakang bola dan diarahkan kedepan samapi jarak 9 meter.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Servis ke 1 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 10 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> <li>Servis Ke 2 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 10 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> <li>Servis Ke 3 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 10 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> </ol> <p>2) Latihan permianan Bolavoli 2 set dengan menerapkan servis bawah</p> <p>C. Penenangan &amp; Pendinginan</p> <p>D. Dibubarkan</p>		<p>20 menit</p> <p>20 menit</p> <p>20 menit</p> <p>15 menit</p> <p>10 menit</p>
5	11,12,13	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pemanasan</li> <li>Senam penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ul> <p>B. Latihan Inti</p> <p><b>a. Metode bagian</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan servis bawah dalam lapangan Bolavoli dari garis belakang lapangan menyebrangi net <ul style="list-style-type: none"> <li>Berdiri pada petak servis di belakang garis lapangan voli. Kemudian kaki kiri di depan, bola dipegang dengan tangan kiri, tangan kanan boleh menggenggam/terbuka, kaki sedikit ditekuk dan berat badan berada ditengah (gerakana dilakukan di ulang-ulang)</li> </ul> </li> </ol>	Servis bawah Bolavoli	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bola diegang dengan tangan kiri dan tangan kanan ditarik kebelakang kemudian diayunkan kedepan samapi mengenai bagian belakang kemudian dayunkan kedepan samapi mengenai bagain belakang bola. Tangan kanan boleh menggenggam atau terbuka.</li> </ul> <p><b>b. Metode Keseluruhan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dengan metode keseluruhan siswa meakulan rangkaian servis bawah secara benar yaitu : Bola dilambungkan tidak terlalu tinggi sekitar 10 samapi 20 cm, tangan pemukul ditarik ke belakang dan diayunkan ke depan mengenai bagian belakang bola dan diarahkan kedepan samapi menyebrangi net.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>Servis ke 1 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 15 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> <li>Servis Ke 2 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 15 X</li> <li>Istirahat : 5 menit</li> </ol> </li> <li>Servis Ke 3 <ol style="list-style-type: none"> <li>Frekuensi : 15 X</li> <li>Istirahat : 5 meni</li> </ol> </li> </ol> <p>3) Latihan permianan Bolavoli 2 set dengan menerapkan servis bawah</p> <p>C. Penenangan &amp; pendinginan</p> <p>D. Dibubarkan</p>		20 menit  20 menit  20 menit  15 menit  10 menit
6	14	<p>A. Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Penjelasan tentang Bolavoli</li> <li>Penjelasan Post test</li> <li>Pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> <li>Jogging</li> <li>Senam Penguluran, penguatan dan pelepasan</li> </ol> </li> </ul> <p>B. Melakukan Posttest Bolavoli</p> <p>C. Penenangan</p> <p>D. Dibubarkan</p>	Post tes	15 menit      45 menit  15 menit

### Lampiran 5. Absensi latihan

No	Nama	Pertemuan													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Ahmad Frendi L	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Ahmad Mahendra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Danang Budi P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
4	Edi Purwanto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	Imam Nur S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	M.Nurul Burhan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7	Aalfaian Mansur	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
8	Arman Sailahudin	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Erwin Sauasanto	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Muh. Bastomi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Fahrin Iza	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	Septian Dwi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Azil Adi P	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Firman Nugroho	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Ayu Yulisa D	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Hasti Vidia R	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Rosda Laila F	√	-	√	√	-	√	√	-	√	-	√	√	√	√
18	Intan Ayu W	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Ditasari Irawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	Brigita Indraiani	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
21	Rosita S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√
22	Tetis Arsik D	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
23	Litha Wuri A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
24	Nindia Puspita S	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
25	Afi Zulfi D	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√

## Lampiran 6. Data penelitian

### Data *Pretest*

No	Nama	1	2	3	4	5	6	Jumlah
1	Ahmad Frendi L	2	3	1	2	3	3	14
2	Ahamad Mahendra	2	2	1	5	2	2	14
3	Danang Budi P	2	1	4	2	2	2	13
4	Edi Purwanto	2	4	2	1	1	1	11
5	Imam Nur Siafak	2	4	1	0	1	2	10
6	M. Nurul Burhan	2	4	1	0	0	4	11
7	Alfaian Mansur	2	4	1	2	4	2	15
8	Arman Sialahudin	0	2	5	0	0	2	9
9	Erwin Susanto	2	4	0	2	4	1	13
10	Muh. Bastomi	1	4	1	2	2	1	11
11	Fahrur Iza	2	3	1	2	1	2	11
12	Septian Dwi	2	0	2	2	1	2	9
13	Azil Adi P	2	3	1	5	2	1	14
14	Firman Nugroho	3	1	5	0	0	0	9
15	Ayu Yulisa Dewi	2	3	1	0	2	2	10
16	Hasti Vidia	2	4	1	2	2	2	13
17	Rosda Laila	4	5	2	2	3	1	17
18	Intan Sugiono	2	4	2	5	1	2	16
19	Ditasari Irawan	2	3	1	5	5	2	18
20	Brigita Indriani	2	0	4	0	0	2	8
21	Rosita S	2	5	1	4	4	1	17
22	Tetis Arsik	4	1	0	2	2	3	12
23	Lita Wuri A	4	0	0	2	4	1	11
24	Nindia Puspita S	2	1	4	4	2	0	13
25	Afi Zulfi D	2	3	2	5	2	2	16

### Data Posttest

No	Nama	1	2	3	4	5	6	Jumlah
1	Ahmad Frendi L	3	2	3	3	4	5	20
2	Ahamad Mahendra	2	3	5	5	5	2	22
3	Danang Budi P	5	3	5	5	2	2	22
4	Edi Purwanto	4	2	3	4	4	4	21
5	Imam Nur Siafak	4	3	2	1	2	5	17
6	M. Nurul Burhan	3	4	5	5	2	2	21
7	Alfaian Mansur	4	3	4	2	2	2	17
8	Arman Sialahudin	3	2	4	4	4	1	18
9	Erwin Susanto	3	3	1	4	2	3	16
10	Muh. Bastomi	4	5	3	1	3	3	19
11	Fahrin Iza	5	1	3	4	2	2	17
12	Septian Dwi	2	4	5	1	2	4	18
13	Azil Adi P	5	5	4	4	2	4	24
14	Firman Nugroho	3	3	1	1	2	5	15
15	Ayu Yulisa Dewi	3	5	2	3	3	4	20
16	Hasti Vidia	4	5	2	4	4	1	20
17	Rosda Laila	5	2	2	5	3	2	19
18	Intan Sugiono	4	3	1	4	4	5	21
19	Ditasari Irawan	5	3	2	3	5	3	21
20	Brigita Indriani	2	2	4	3	2	3	16
21	Rosita S	3	4	1	4	5	4	21
22	Tetis Arsik	3	3	2	3	4	5	20
23	Lita Wuri A	4	1	3	3	2	3	16
24	Nindia Puspita S	3	2	1	4	4	3	17
25	Afi Zulfi D	4	3	3	1	4	5	20

## Lampiran 7. Statistik Data Penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	25	25
	Missing	0	0
Mean		12,6000	19,1200
Median		13,0000	20,0000
Mode		11,00	20,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		2,81366	2,31517
Minimum		8,00	15,00
Maximum		18,00	24,00
Sum		315,00	478,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

Pretest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8,00	1	4,0	4,0
	9,00	3	12,0	16,0
	10,00	2	8,0	24,0
	11,00	5	20,0	44,0
	12,00	1	4,0	48,0
	13,00	4	16,0	64,0
	14,00	3	12,0	76,0
	15,00	1	4,0	80,0
	16,00	2	8,0	88,0
	17,00	2	8,0	96,0
	18,00	1	4,0	100,0
	Total	25	100,0	

Posttest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15,00	1	4,0	4,0
	16,00	3	12,0	16,0
	17,00	4	16,0	32,0
	18,00	2	8,0	40,0
	19,00	2	8,0	48,0
	20,00	5	20,0	68,0
	21,00	5	20,0	88,0
	22,00	2	8,0	96,0
	24,00	1	4,0	100,0
	Total	25	100,0	

## Lampiran 8. Uji Normalitas

### NPar Tests Chi-Square Test Frequencies

**Pretest**

	Observed N	Expected N	Residual
8,00	1	2,3	-1,3
9,00	3	2,3	,7
10,00	2	2,3	-,3
11,00	5	2,3	2,7
12,00	1	2,3	-1,3
13,00	4	2,3	1,7
14,00	3	2,3	,7
15,00	1	2,3	-1,3
16,00	2	2,3	-,3
17,00	2	2,3	-,3
18,00	1	2,3	-1,3
Total	25		

**Posttest**

	Observed N	Expected N	Residual
15,00	1	2,8	-1,8
16,00	3	2,8	,2
17,00	4	2,8	1,2
18,00	2	2,8	-,8
19,00	2	2,8	-,8
20,00	5	2,8	2,2
21,00	5	2,8	2,2
22,00	2	2,8	-,8
24,00	1	2,8	-1,8
Total	25		

**Test Statistics**

	Pretest	Posttest
Chi-Square	8,000 <sup>a</sup>	7,040 <sup>b</sup>
df	10	8
Asymp. Sig.	,629	,532

a. 11 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2,3.

b. 9 cells (100,0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2,8.



## Lampiran 9. Uji Homogenitas

### Oneway

[DataSet0]

#### Test of Homogeneity of Variances

servis bawah

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,004	1	48	,321

#### ANOVA

servis bawah

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	531,380	1	531,380	80,047	,000
Within Groups	318,640	48	6,638		
Total	850,020	49			

## Lampiran 10. Uji T

T-TEST PAIRS=VAR00001 WITH VAR00002 (PAIRED)

/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.

### T-Test

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	12,6000	25	2,81366	,56273
	Posttest	19,1200	25	2,31517	,46303

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	25	,487	,013

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest – Posttest	6,52000	2,63186	,52637	7,60638

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	Df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	5,43362	12,387	24	,000

## Lampiran 11. Dokumentasi



Saat siswa melakukan pemanasan



Saat siswa melakukan posttest





Saat siswa melakukan pretest



Posisi siswa yang salah